તરવાનો હુન્નર.

૯૦ ચિત્રો સહિત.

બનાવનાર

બેહેરામજી બરજોરજી દેશાઇ

દેસાઇવાડ—નવસારી.

સુરત "વિક્ટોરીયા" પ્રેસમાં મગનલાલ કીકાભાઇએ છાપ્યું છે.

સંવત ૧૯૫૨. સને ૧૮૯૬.

કીંમત રૂ૦ ૨.

ગ્રંથ સ્વામિત્વના સર્વ હક રજીસ્ટર કરાવી

સ્વાધીન રાખ્યા છે.

અર્પણ પત્રિકા

મારા માનવંત મરહુમ મુરબ્બી

બરજોરજી પાહલનજી દેશાઈ

જેઓના રૂહ ઉપર હજાર દરૂદ હોજો, તેઓએ હમો તમામ બેટાઓમાં સાહિત્યનો શોખ ઉત્પન્ન કરી, ગમે તેવી કષ્ટ વેઠીને પણ હુન્નરો શિખવાનો વારસો આપ્યો છે, તેમાં અંગબળની કસરતો મધે તરવાનો હુન્નર મારા

બહાદુર ઉસ્તાદ

કોલી ફકીર હેડીઆ

કનુથી મે નવસારીમાં સ્વિમીંગ બાથ નહી હોવાને લીધે વેરાવલની નદીમાં સપાદનકરી આ લઘુ પુસ્તક વીલાયતની પ્રખ્યાત કંપની **જીઆર્જ બેલ એન્ડ સન્સ**

તરફથી પ્રગટ થયલાં નામાંકિત તારાઓ

મારતીન અને જ. રેકસતર કાબેટની

કલમોથી લખાએલાં તરવાના પુસ્તકને આધારે બનાવી તરવામાં તુરા તથા બહાદુરીમાં પુરા અને તરવાનો તરેહવાર તોર બતાવનારા તારા પેલા પ્રખ્યાત મદદગાર બીરાદર

માણેકશા હોરમજજી બીલીમોરીઆ

જેઓએ તરવાને માટે કેટલાક ચાંદ સીતારાઓ પણ મેલવેલા છે તેઓના ગુણ અને શોખને અનુસરતા

"તરવાનો હુન્નર" માન સહિત **અર્પણ** કરૂં છું.

બે. બ. દેશાઈ.

શુદ્ધિ પત્રક.

નીચલા આંકવાલા ચિત્રોનો દેખાવ "ઉપરથી" જો-વાનો છે તે સંભાલીને જોવું. ચિત્ર નંબર ૧૮-૧૯-૨૦-૨૧ ૨૨-૨૩-૨૪-૨૬-૨૯-૩૦-૩૧-૩૨-૩૪-૩૫-૩૮.

પાક દાદાર હોરમજદની મદદ હોજો.

પ્રસ્તાવનાં

તરવાના હુન્નરનાં શબ્બેદા.

દેશી ભાષામાં તરવાને લગતુ એકપણ પુસ્તક અત્યાર સુધી પ્રગટ થયેલું જણાએલું નહિ હોવાથી, ઘણાંક શખસોને એવા એક પુસ્તકની અગત્ય જણાયા થી, આ પુસ્તક પ્રગટ કરવામાં આવ્યુ છે ઘણાંક સખસો તરવાનુ શીખવાને ખાહેશમંદ હોય છે, પણ કોઇ શિક્ષક નહિ મળવાથી નાચાર થાય છે. એવી આશા રાખવામાં આવે છે કે, કોઇ પણ સાધારણ શકિતવાળો શખસ જો હિંમત કરે તો આ પુસ્તકમાં આપેલા શિક્ષણ મુજબ બરાબર ચાલવાથી તે શિક્ષકની મદદ વગર તરવાનો હુન્નર હાંસલ કરી શકશે અને જે એમ હિંમત કરશે તેને કર્તા અંતઃકરણથી ફતેહ ઇચ્છે છે.

તરવાની કસરતથી, બીના બકરા જેવાં, રાતા મુંડ જેવાં, ફાંગા ડોલતા જેહાશા શાહુકાર જેવાં, એકેકપર વીંટા વળેલાં શરીરની ચરબી નવાઇને એક સરખા ઘાટ ઘટમનું, પુષ્કળ લોચાઓનું. કોઇ પણ કામને લાએકનું શરીર થાએ છે. જેથી ચરબીને લીધે જે અસુખ લાગતું હતુ, તેને બદલે દરેક કામકાજમાં સુખજ માલમ પડે છે.

તરવાની કસરતથી, હવસથી હવાએલાં જેવાં, પતલાં હાડ પીંજર જેવાં, ઢળી ઢળી પડતાં ફીક્કાં ફચ્ચ જેવાં શરીરમાં નવું જીંદગીનું તત્વ, રોશન રંગીન લોહી વધીને, એક સરખા ઘાટ ઘટમનું, પુષ્કળ લોચાઓનું, કોઇ પણ કામને લાએકનું શરીર થાએ છે. જેથી લોહી વગર જે અસુખ લાગતું હતું તેને બદલે દરેક કામ કાજમાં સુખજ માલમ પડે છે.

એટલે ટુંકામાં, કસરતથી, એકેકથી તદન ઉલતા બાંધાનાં મનુષ્યો એક સરખા ઘાટનાં થાએ છે તેનાં કારણો એકે:

૧ ખાધેલો ખોરાક રગે રગમાં પચી હજમ થવાની શક્તિ વધે છે, જેની કુદરતથી શરીરમાં નવું લોહી નવા તંતુઓ પેદા થાએ છે.

૨ કસાએલા લોચાઓમાંની રદ થએલી વસ્તુઓને રગે રગમાંથી શરીર બાહેર કાઢી નાખવાની શકતી વધે છે, જેની કુદરતથી વગર ઉપયોગની પડી રહેલી વસ્તુઓનો શરીરમાંથી નાશ થાએ છે.

આખી દુનિઆમાં. એક પણ પુરૂષ, સ્ત્રી કે, છોકરૂં, એવું નહિ હશે કે, જે તરવાનો હુન્નર શીખી નહિ શકે, અથવા જેને તરવાનું શીખવું જરૂરનું નહિ હોય. તરવાને લગતા બધા દાવ પેચો કંઈ દરેકે જરૂર કરીને જાણવાજ જોઇએ એમ કહેવાની મતલબ નથી, પણ એટલુંજ કે દરેકે નદિમાં નહિ, પાણીની સપાટી ઉપર પોતાને ટેકવી રાખવાને તો જરૂર શક્તિવાન થવુંજ જોઇએ. કહે છે કે સઘલાં જાનવરોમાં ફકત ઉંટજ તરી શકતું નથી. તરવાની કસરતનાં જેવી સહેલાઇથી શીખી શકાય એવી બીજી અંગબળની કસરત કવચિતજ મલી આવશે. તરવાની કસરતનાં જેવી દરેક નાનાં મોટાં નર નારીઓને માફક આવે એવી બીજી અંગબળની કસરત કદાચજ જોવામાં આવશે. આમ છતાં આજે કેટલાં થોડાં નર નારીઓ તરવાનો હુન્નર શીખે છે.* ખરૂં જોતાં સાધારણ રીતે

---

* તેનું મૂળ કારણ એમ જણાએ છે કે આપણે ત્યાં તેને માટે ફરસબંધીથી બાંધી લીધેલા "સ્વીમીંગ બાથો" નથી. તથા માતબર લોકોથી અને નાજુક બદનની સ્ત્રીથી નદી, દરીયાનાં ખુલ્લાં પાણીમાં નાહવાને લજ્જા ભરેલું ગણાતું નથી, તથા ત્યાં પુષ્કળ હરકતો નડે છે.

તરવામાં કોઇ પણ તરેહની કળા વાપરવાની નથી, કે જેથી એક ઠોઠમાં ઠોઠને પણ તે શીખવાને મુશ્કેલ થઇ પડે. પાણીની સપાટી ઉપર નાક ખુલ્લું રાખવાને શકિતવાન થવું, અને તેવીજ હાલતમાં કોઇ પણ દીશા તરફ આગળ વધી શકવું, એમાં કોઇ પણ તરેહની યુકિત કે, કળા વાપરવાની હોતીજ નથી. ફકત સુકી જમીનપર એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે ચાલી જવામાં જેવું કાર્ય કરવું પડે છે, તેવીજ તરેહનું લગભગ કાર્ય, સાધારણ તરવામાં કરવું પડે છે. આમ કહેવાથી શીખનારને પાણી ઉપર વિશ્વાસ આવશે, જે તેને માટે સર્વથી પહેલી મહત્વની વાત છે. અને વળી જો એમાં કળા વાપરવામાં આવે છે તો વધારે સારી અદાથી, પુરતા ભરૂસા અને હિંમતથી અને વધારે છટાથી આગળ વધાય છે.

તરવાનાં હુન્નરની કિમત કરીએ તો તે અમૂલ્ય છે. તેનાં ફાયદા ગણીએ તો તે અગણિત છે. જેઓને નદી, નાળા સાથે વહેવાર હોય છે, તેઓજ તરવાની ખરી કિમત કરી શકે છે. જેઓને પેલા તારીવાલા હીજાની માફક તરવાની ફરજ પડે છે, તેઓજ તેનાં ફાયદા ગણી શકે છે. કેટલા કિમતી ભોલાજાનો ડુબતા બચ્યા હતે. જો તેઓને તરવાને લગતું સહેજ પણ જ્ઞાન હતે તો ! એક બે હાથનાં ડેગાંમાં તરી શકાય એવી નાની ખાડીમાં પણ, જો એક અંજાણ શખસ કે જે કદાચ ઘરનો મુરબ્બીજ હોય, તે અંજાણપણે પડી ડુબી મરે, તો તેનું મોટું કુટુંબ કેટલાં દુઃખ અને સંકટમાં આવી પડે ? કેટલાં માબાપો દર વરસ પોતાનાં પ્યારાં બાળકોને માટે પોક મુકતા નોંધાએલાં છે, કે જેઓ નદીમાં અકસ્માતે પડી ડુબીં

ઘસડાઇ ગયેલાં અથવા નાળામાં નાહતાં નાહતાં એકુ ખાડામાં સપડાઇ મરેલાં !

એક વીસ વરસનો કેવો ખુબસુરત જુવાન છોકરો, ફ-ક્ત દોઢ ફુટ પહોળો, અને ત્રણ ફુટ ઉંડો, એવા ખાડામાં પગ પડવાથી ડુબી મુવો હતો. ખાડામાં પડયો તોબી તેનાં નસ્કોરાં તો સપાટી ઉપર હતાં. પણ એકાએક અંદર પગ પડવાથી તે એટલો તો ઘભરાઈ ગયો હતો કે, તેની સમયસુચકતા રહી નહિં, અને બુમો પાડવા માટે મોહું ખુલ્લું કરતાંજ પાણી મળે ઉતરી પડયું. અતરસ ગઇ, થાંસવા લાગ્યો, અને પછી તળીએ જઇ બેઠો; અને ટેકરી ઉપરથી લોકો મદદ માટે ઉતરી પડે, તેટલાંમાં તો ભરતીનાં જોરે તણાઇ પણ ચાલ્યો. આવા દુઃખદાયેક બનાવો નજરે પડવા પછીથી હમે પોતે તરવાની ખરી અગત્ય પીછાણી છે, અને બીજાઓ જે સમજુ હોય તેઓને પણ તેની અગત્ય જણાવીએ છીએ, કે કંઇબી કરીને, નહિંમાં નહિં, મદદ આવી પુગે ત્યાંસુધી પણ સપાટી ઉપર આપણને ટેકવી રાખવાને શકિતવાન થતાં જરૂર શીખવું જોઇએ. દાકટર પે. ન. પાવડી જી. જી. એમ. સી. લખે છે કેઃ—

“તરવાનો હુન્નર જમીન ઉપરની કોઇ પણ કસરત કરતાંને વધારે ફાયદાકારક છે. એટલુંજ નહીં પણ તે પૈસા ટકાની બાબદમાં પણ લાભકારક છે. અસલના વખતથી એ એક સઉથી નામીચો હુન્નર ગણવામાં આવ્યો છે. એક વખત તે હાંસલ કીધો તો તે તમારી સાથેજ રહે છે, અને અકસમાતથી તમે તમારો જાંણુ તેમજ બીજાનો જાણુ બચાવી શકોછો. તરવાની કસરતથી તંનને તાજગી મળે છે, રગેરગ શક્તી આવે

છે, મન ખીલે છે, અને નેક વીચારોજ હમેશ મનમાં રેહે છે, તે એટલા માટે કે તરવાના હુન્નરમાં જમીન સાથ પાણી, આકાશ, ઇઠર, વાયુ તથા તેઝ પણુ એક અગત્યનો ભાગ લે છે, અને પાણીની સ્વચ્છ ચાદર શરીર ઉપર પંથરાઇ જઇને, તેને કોઇ નવાઇ જેવી ઉલટ, જોર, હીમત તથા ટેક બક્ષે છે. એ હુન્નર જો એક વખત સંપુર્ણ હાલતમાં હાંશલ થયો, તો પારસીઓને એક નવું અને જમીન ઉપરના કરતાંને વધારે વીસતારવાલું, ધંધા ધાપાને લગતું તથા વેપાર વનજને લગતું એક ખેતર હાંશલ થશે. કપતાન, માલમ, ઇજનેર, ખલાસી, ઇત્યાદી ધંધાઓ માટે તેઓને નવી ઊલટ થશે. બાદ પોતે જાતે દેશદેશ ફરી જુદી જુદી જાતની જણુસોનો વેપાર ધંધો, વાહણમાં ફરીને કરવાનું બનશે. અને વેપાર વનજમાં પાકો અનુભવ મલશે, પણ તેમ થવા માટે તરવાના હુન્નરમાં સરસાઈ મેળવવી જોઇએ.

શરીરના કેટલાક ખરાબ દરદો જેવાં કે તાવ, "સ્ક્રોફ્યુલા" એટલે નાતવાની ઇત્યાદી દરદો જેમાંથી બચવાની આશાજ નથી, તેવાં દરદો પેહેલાં તો પાણીમાં દરરોજ તરનારાઓને થતાંજ નથી, અથવા તો જો તેઓના ચોકસ જાતના ધંધાને લીધે તે લાગુ પડે છે, તો શરૂઆતમાં દુરદરાજ દરીયાની લાંબી મુસાફરીએ ઉતરી પડવાથી, અને થોડા મહીના દરીઆમાંજ એટલે કે વહાણમાં ગુજારવાથી, અને દરીયાના પાણીમાં દરરોજ નાહાવાથી, અથવા બને તેમ તરવાથી કરીને, તેવાં બીકટ દરદો આગળ વધતાં નથી, અને દરદીઓ તદન સારાં થાય છે. વળી ઝેરી તાવો, કંટાળા ભરેલાં ખરપસાં, ચાંમડીના જુના દ-

રદો, માથામાં મારતા નહી ખમાય એવા થોંસા, દીલની નબળાઇથી પડતી ધાસ્તી તથા ધબકારાને લગતાં દરદો, ખાશ કરીને, દરીયામાં નાહાવાથી તદન સારાં થાય છે. દરીયાના પાણી એટલા માટે વધારે પસંદ કરવા જોગ છે, કે તેમાં તરેહ કીસમના ખારો આવે છે જેવા કે "સલફેટસ", "બ્રોમાઇડસ", "કલોરાઇડસ", "મેગનીશીયા", "સોડા", ઇત્યાદી. વળી એ ખારો ખુદરતી હાલતમાં હોવાને લીધે, રસાયની મેળવણીથી હાથે બનાવેલા ખારો કરતાં, તેઓમાં કોઇ ઓર જાતનો વીશેશ રીતે ફાયદાકારક ગુણ સમાયલો હોવો જોઇયે.

ઍરેટીયસ નામનો એક વીદ્વાન ડાકટર છાતીના રોગવાળા દરદીઓને દરીયામાં મુસાફરી કરવાની, અને પછી દરીયા કીનારા તરફ રેહેવાની ભલામણ કરે છે. પણ ગેલેન નામનો એક બીજો વીદ્વાન એવા લોકોને ઊંચી પહાડી ટેકડીઓ ઉપર પગે ચાલીને કસરત કરવાની, અને ફક્ત દુધનો ખોરાક લેવાની ભલામણ કરે છે.

ઝેરી તાવોમાં ઈંગ્રેજ ડાકટરો દરદીના શરીર ઉપર "ટૉઇલેટ વીનીગર" તથા ઘણાજ નાના વજનમાં "કારબોલીક એસીડ", બરફના પાણીમાં નાખીને તે શરીર ઉપર ચોપડે છે, અથવા તો તેમાં ચાદર બોળીને, ચાંમડીની આસપાસ લપેટે છે. પણ તેથી ઘણી વખત તાવ બીલકુલ ઉતરતી નથી, ઓર વધતીજ જાય છે, એવી વખતે પણ મુખ્ય કરીને તાવની શરૂઆતના દહાડાઓ ઉપર (એટલે કે ઘણા દહાડા તાવ રેહેવાથી શરીર ઘણું નબળું પડી ગયું નહી હોય) દરદીને જો દરીયાના છાલકાં પાણીમાં દરરોજ થોડા દહાડા સ-

બાળથી ઉતારી ત્યાં તેની પોતાની લાગણી ફરમાવે તેમ વધતો ઓછો વખત રાખ્યો હોય તો ખચીત ઉપર જણાવવા પ્રમાણે તે સારો થયા વીના રહે નહીં.

પણ એને માટે પેહેલાં તો દરદીને તેમજ તેની સાથના માણસોને તરતાં આવડવું જોઇએ. તોજ એ શુભ નેમ પાર પડે. અલબતે કેટલો વખત તેને પાણીમાં રાખવો, પાણીમાંથી બાહેર કાહડવા પછી તેનું અંગ તુવાલથી ઘસીને લુછી નાખવુ. પવન લાગે નહી અને થાક ચઢે નહી માટે તેને ગાડીમાં બેસાડી ઘેર લઇ જવો, એવી એવી સાધારણ બાબદોથી તેની સાથના બાહોસ માણસોને ખબર હોવીજ જોઇએ, અને દરદીની સારવાર માટેના કેટલાંક નીયમો તેઓને ખબર હોવાંજ જોઇએ. દેશાવરમાં તેમજ ઇરાન દેશમાં તાવવાલા દરદીઓને આવી રીતે પાણીમાં રાખવાનો ઇલાજ દેશીઓ કરે છે, અને બીજી કોઇ પણ દવાદારૂ વગર તેઓ સારાં થાય છે. આપણ ઇચ્છીશું, કે "કારબૉલીક આસીડ" જે ગાયના તરા કરતાંબી વધારે વાસ મારે છે, અને "ઍન્ટીપાઇરીન" "ઍન્ટીફ્રેબ્રીન' તથા "રીસૉરસીન" જેવી જલદ દવાઓ જે એવી તાવોમાં અજમાવામાં આવે છે, અને જેઓ ઘણી વખત ગુણ કરવાને બદલે, "cure worse than disease" એ કેહેવત ખરી પાડે છે, તેઓનો ખપ પડે નહી અથવા તો થોડો પડે, અને પાણીને લગતો આ શેહેલ તથા સુતરો ઇલાજ વધારે લોકોમાં પ્રસીધ્ધ થાય.

જો તમો તરી જાણુતા હોવો તો કોઇ વખત દુશમનના હુમલાથી, ફાડી ખાનારાં જાનવરોના પંજાથી, નદી નાળાં તરી જઈ તમો બચી શકો છો. તોફાંનના વખતમાં જ્યારે આકાશ

શીહા વાદળોથી ઢંકાઇ જઇ, તેમાં અંધકાર પંથરાયું હોય છે. જ્યારે હવામાં તોપના ધડાકાઓ કરતાંને વધારે જોરમાં ધડાકા ફડાકા ચાલુ થાય છે, જ્યારે વીજળી દેહેશત ઉપજાવે એવી રીતે મનને ચતભંમ (ચીત ભ્રંમ) કરે છે, જ્યારે પવનના સપાટા અને દરીયાના મોજા આસમાનસે વાત કરે છે, જ્યારે વાહાણનું તળીયું ખડક ઉપર આહડાવાથી, તેમાં રેલની માફક પાણી આવવા માંડે છે, જ્યારે ઊતારૂઓ જીવપર આવી ઘોંઘાટ અને સોર મચાવી મુકે છે, ત્યારેજ જેને તરતાં આવડતું હેય તેજ પોતાના મનની શાંતિ રાખી શકે છે. એવી વખતે, તે પોતાનો તેમજ બીજાનો પણ જાન બચાવી શકે છે, અને એમ કરવાથી પોતાના સવાબમાં ઉમેરો કરે છે.

તરવાના હુન્નરની એ પ્રમાણે કદર બુજીનેજ તેનો સઉથી મોટો લાભ સુધરેલા દેશો અસલના જમાનાથી લેતા આવ્યા છે. હાલના વખતમાં પણ સુધરેલા દેશોની સ્કુલોમાં અંગબળની કસરત સાથ તરવાનો હુન્નર પણ શીકવવામાં આવે છે. જરમની દેશમાં "કીનદર ગારટન" નામની નવી રીત પ્રમાણે છોકરી છોકરાઓને કેળવણી આપવામાં આવે છે, તેમાં છોકરાંઓને મછવાઓ ચલાવવાની કસરત કરાવવામાં આવે છે, અને તેઓ પોતે પોતાને હાથે હલેસાં મારવા તથા તરવા શીખે છે. એજ રૂઢીપર વીલાયત દેશમાં પણ નીશાળો કાહાડવામાં આવી છે, કે જ્યાં છોકરા હોંશથી જાય છે, અને તેહવારને દીવસે પણ નીશાળે જવા માટે રડે છે, કારણ કે નીશાળમાં તેઓને રમત ગમત મળે, અને તેની સાથે પોતાને હાથેજ પોતાનુ મન ખીલવે, એવી રીતે કેળવણી આપવામાં આવે છે. જો આ

તરે મુંબઈમાં છોકરાંઓને માટે ઉપર જણાવ્યા મુજબ નવા પાયાપર નીશાળો રચવામાં આવે તો, હું ખાતરીથી કહું છું કે આપણામાં જે ઉઘરતાં બચાંઓ બહી, નબલાઇ, દીલના ઇત્યાદી દરદોથી કવખતે મરણ પાંમે છે, તેમાં મોટો ઘટાડો થવા વીના રહેશે નહીં અને તરવાનો હુનર આપણામાં દાખલ થવાથી આગળ ચાલતાં આપણા લોક અસલના રૂમી તથા ઇરાનીઓના જેવા, તથા હાલના ઇંગ્રેજ ખલાસી બાવા જેવા મજબુત બાંધાના થવા વીના રહેશે નહીં. સાથે વળી એવી રીતે નીશાળો સ્થાપવાથી, જે રમત ગમત, તથા ગ્નાનનો અતીયંત ભંડોળ છોકરાંને મલતો જશે તે દરશાવવાને મારી પાસે પુરતા શબ્દો નથી. અજાયબી એટલા માટેજ ઉપજે છે, કે આપણા સખી વજુદ પારસી ભાઇઓ જેઓ કાંકરાની માફક કેળવણીના પ્રસાદ માટે, પોતાનું નાણું ખરચતા રહે છે, તેઓને આજવેર એવી એકે નીશાળ, "કીનડર ગારતન" ના ધોરણ ઊપર કહાડવાને સુઝ પડતુ નથી. છોકરાંઓને લગતી હાલની કેટલીક જાનીતી ખાંનગી નીશાળોમાં તથા એવાંજ બીજાં મોટાં ખાતાંઓમાં ઉપર લખેલી કેળવણીને લગતી ધોરણ દાખલ થયલી જોવાને અમો ખાહેશમંદ છીયે.

તરવાના હુનર માટે જેટલું બોલીયે એટલું થોડું છે. હાલમાં તો સર્વે જણ ક્રીકેટની ઉપર મોહી પડેલા દીસે છે, પણ એ રમત મને ઘણી પસંદ નથી, કારણ એમાં ચેટક લાગે છે, અભ્યાસમાં જોર ખલલ પડે છે, અને ગું ગું કરતો લોઢા કરતાં પણ વધારે કઠણ, દરો જ્યારે અકસમાંતથી વાગે છે, અને હાડકાં તથા આંખનો ચુરેચુરો કરે છે, ત્યારેજ આપણો અભાવ

એ રમત માટે બતાવા મંડી જઇયે છીયે. બાદ, જે અતીયંત થાક ચઢે છે, અને તેને લીધે ઓર નબળાઇ અને દરદ થાય છે, તે જુદું.

એક વખત જમીન ઉપરની કસરત વીના ચાલે, પણ તરવાના હુન્નર વીના ચાલે એમ નથી. તે તો જરૂર શીખવા શીખવવાની ફરજ છે. તમો કોઇ વખતે કુવા પણ મુખ્ય કરીને દરીઆમાં તરીઆ છો કે ? જો એમ હશે, તોજ મારી સાથ તમો એકમત થશો, કે દરીઆના બરફ જેવા નાચતા કુદતા છલ છલ કરતા ફીન સાથના પાણીના મોજા, માંથે આકાશનું છત્ર, નીચે ધરતી માતાના દરશણ, આસપાસના ખુદરતી દેખાવો, અને ચંદની રાત હોય, તો માંથે ચંદ્રને તારાઓનો ચકચકીત દેખાવ, અને હવાની લેહેરકી, એ સરવે એવું તો દીલપસંદ તથા મનમોહન લાગે છે, કે કંઇ નહી તો એટલો વખત તો આપણ આપણી દરેક પ્રકારની મનની ચીંતા તથા ગમગીની ભુલી જઇએ છીએ અને મનને લગતી જે શાંતી થયલી તેને લીધે કોઇ ઓર જાતના ભલા જુસાઓ મન ઉપર ઉસકેરાય છે અને તેમ થવાથી બદનને પણ પુષ્ટી મળે છે, જે તમારા "ગોલડંન ટીંકચરો," "ફોસફરસ પીલ," "ફોસફોડાઇન," ગુલાબી શરબતો, તથા લલચાવનારા પણ ઝેરી શરાબોથી જવલેજ મળી શકે ! "

ડા. દાકટર પેસ્તનજી નવરોજી પાવરી જી. જી. એમ. સી.

આશા છે કે, આપણા ઇલાકામાં હર વખત બનતા સાધારણ થઇ પડેલા, નીચલા બે દાખલાઓના જેવા પુષ્કળ

દાખલાઓથી એ અતિ અગત્યનાં હુન્નરની કદર દરેક કોમનાં આગેવાનોથી સારીપેઠે બુજાશે, તથા ટુંક મુદતમાં ઠામેઠામ 'સ્વિમીંગ બાથો' બંધાશે જેથી ઉપલા દાકટર સાહેબની મતલબ પાર પડેલી ગણાશે.

૧ ધારો કે જેમ વારેઘડીએ બને છે તેમ, આ વરસે પણ ઉંચે વરસાદ બહુ પડયો. પૂર્ણા નદી તથા ભેસાત ખાડાનો ઓવારો ભરાઇ ગયાં. નવસારીમાં રેલ આવી. દસ્તુરવાડમાં પાણી પેઠાં. ઘરમાંનો સામન ઘસડાઇ જવા લાગ્યો, ત્યારે કાતરીઆં ઉપર ચઢી જઇને રેલ ઓસરી જવાની વાત જોતા રહેવું નહીં, પણ તરતજ કછોટો મારીને સામન પુઠે તરીને તેને બચાવવા પાછળ મંડવું. પણ જ્યારે તરતાંજ નહીં આવડતું હોએ ત્યારે ?

૨ ધારો કે નવસારીથી વડોદરે જવું છે. પણ તવડીનો પુલ ભાગી ગયો છે. તુરત વેલા રેલવે કંપનીવાલાઓ ભગલા માછીની હોડીમાં બેસાડી એક કિનારેથી બીજે કિનારે ઉતારે છે. વાવાઝોડુ થયું. હોડી પુલનાં ભુંગડાં સાથે અથડીને ડુબી ગઇ ત્યારે ? ત્યારે જાણવુ કે "ઇલાજે વાકે પીશ અઝ વકુ બાયદ કર્દ" નહિ કે, આગ લાગે ત્યારે કુવો ખોદવા જવું. અને રેલ આવે, અથવા હોડી ડુબે ત્યારે તરવાનું શીખવા જવું. તેથી દરેક આદમીને અવશ્યનું છે કે તરવાનો હુન્નર જેમ બને તેમ જલદીથી સંપાદન કરવો.

બે. બ. દે.

સાંકળીઊં.

તરવાનો હુન્નર.



પ્રકરણ ૧ લું.

તરવા સંબંધી, મનુષ્ય સાથે બીજા જાનવરોની સરખામણી.

પરમેશ્વરની ઉત્પત્તિમાં, સર્વેથી શ્રેષ્ઠ જે મનુષ્ય, તેજ સિવાય ઘણું ખરૂં દરેક પ્રાણી જેવું તે પાણીમાં પહેલી વાર પડયું તેવુંજ તે કુદરતી રીતે તરી શકે છે. એની ખાત્રી, એક કુતરાંને કે બકરાંને કુવા કે નદીમાં નાંખી જોવાથી થશે. તેનાં કારણો એ છે જે—

૧ તેની સ્થિતિ જેવી રીતે જમીનપર હોય છે તેવીજ રીતે લગભગ પાણીમાં પણ રહે છે. દોડતી ચાલતી વેળા તેનાં અવયવોની જેવી રીતે હીલચાલ થાય છે, તેવીજ રીતે ઘણી ખરી તરતી વેળા પણ થાય છે.

૨ તેનું વજન તેણે રોકેલાં પાણીનાં વજન કરતાં ઘણું હલકું છે. તેનું પીપના જેવા આકારનું શરીર, તેનાં માથાં અને પગોનાં કરતાં, કદનાં પ્રમાણમાં મોટું હોવાથી એક તુંબડાંની માફક

તેનાં નાકને સપાટી ઉપર તરતું રાખવાને કામમાં આવે છે. આવી હાલતમાં જમીનપરનાં જેવી ચાલવા દોડવાની હીલચાલ તેઓ કુદ્રતી જ્ઞાનથી કરે છે એટલે અલબતાં તેઓ તરે છે.

પણ મનુષ્ય કે જે પ્રાણી માત્રનો સરદાર છે તેનો કુદ્રતી બાંધો પાણીમાંથી પોતાનો રસ્તો પસાર કરવાને એવી મનમાનતી રીતે લાયક નથી તેનાં કારણો એ છે કે,

૧ તેને એક તદન નવીજ રીતની હીલચાલ શીખવી પડેછે. તેની હમેશની ઉભી સ્થિતિ છોડી તેનાં અવયવોને એવી રીતની આડી સ્થિતિ કરવી પડે છે કે, જેમ તેણે પ્રથમ કરી ન હોતી.

૨ વળી જોકે તેનું વજન તેણે રોકેલાં પાણીનાં વજન કરતાં હલકું છે ખરું તો પણ તેનું માથું તેનાં શરીરનાં કરતાં, કદના પ્રમાણમાં વધારે ભારે હોય છે. તેથી નાક પણ તેના ભારને લીધે સપાટી નીચે જવા કરે છે.

મનુષ્યના શરીરનું વિશિષ્ટ ગુરૂત્વ, (Specific gravity) મુખ્ય કરીને જ્યારે તેનાં ફેફસાં હવાથી ભરેલાં હોય છે ત્યારે પાણીનાં કરતાં ઓછું છે. જેમ શરીર વધારે ચરબદાર, અને મોટા વિસ્તારવાળું તેમ તે વધારે ઓછું છે. તેથી કુદ્રતી નિયમ પ્રમાણે તે પાણીની સપાટી ઉપર થોડુંક તરતું રહી શકે છે. એમ જાડો પુરૂષ પાતળા કરતાં વધારે સહેલાઈથી રહી શકે છે.

એક પંખો હવા ખાતી વખતે જ્યારે ફેરવીએ છીએ, ત્યારે હાથને કેટલુંક જોર કરવું પડેછે, પણ તેથી ઉલટી રીતે જ્યારે કોરવાળી બાજુ હવામાં ફેરવીએ છીએ, ત્યારે હાથને બીલકુલ નહિ જેવું જોર કરવું પડે છે. તેનું કારણ એ કે, પહેલી રીતમાં તેની સપાટીના વિસ્તાર જેટલો ઘણો હવાનો જથ્થો તેની આડે આવે છે, અને

બીજી રીતમાં તેની કોરની જાડાઇ જેટલીજ થોડી હવા તેની આડે આવે છે. જેથી હાથ સહેલાઇથી ફરે છે.

એજ ધોરણ મુજબ જો આપણે મનુષ્ય જમીનપર ઉભા ચાલીએ છીએ, તેજ માફક પાણીમાં ઉભા તરીએ તો, આપણા શરીરની આગલા ભાગની સપાટીનાં વિસ્તાર જેટલો ઘણો પાણીનો જથ્થો આપણી આડે આવે, પણ જો, જાનવરો જમીનપર ચાલે છે, તે માફક આડા તરીએ, તો ફકત માથાં અને ખભાંની સપાટી જેટલાજ વિસ્તારનું થોડું પાણી આપણી આડે આવે. તેથી પહેલી રીત કરતાં બીજી રીતમાં અડચણ ઓછી હોવાને લીધે, ગતિ વધારે થાય છે, જેમ જાનવરોથી કુદરતી રીતે કરવાને બની શકે છે, પણ મનુષ્યને તેમ કરવા થકી આગમચથી ટેવ પાડવી જોઇએ.

કોઈ પણ મનુષ્ય પાણીમાં પહેલી વાર પડતાં, તરવા મંડયું હોય એવા ખાતરી પૂર્વક દાખલાઓ નોંધાએલા જણાયા નથી. વળી કોઇ ગમે એવી ચાલાક બુદ્ધિવાળો અને સમયસુચકતાવાળો પુરૂષ હોય, તો પણ જો તેને પાણીમાં બોળાવાની પહેલાં કદી પણ તક મળી નહિ હોય, તો એવી તક પહેલી વાર મળવે તેનાં હ્રદયથા શ્વાસોશ્વાસ લેવામાં, ગુંગળાટ અને ધભરાટ જેવી અસર થયા વગર રેહેશે નહિ. તેથી દરેક જણને અવસ્યનું છે કે, પોતાના નાકને સપાટી ઉપર તરતું રાખવાની કોશેશ કરવા થકી, શરૂઆતનું કાંઇ પણ જ્ઞાન સંપાદન કરવું જોઇએ. જો તેમ નહીં હોએતો તરવાને લગતી વાતો તથા વાંચણો પણ કાઢવાની જરૂર પડે નહીં.

સર્વથી પહેલી મહત્વની ચીજ પાણી ઉપર પુરતો વિશ્વાસ અને ભરૂશો રાખવાનું શીખવાની છે. તે જેટલું મનનું કામ છે

તેટલું તનનું નથી. એક હિંમતવાન પુરૂષમાં અને એક અમથા કદાવર પુરૂષમાં આસમાન જમીનનો ફરક છે. અને એવા ઘણા દાખલાઓ હરઘડી જોવામાં આવે છે કે, શરીરની ખોડખાંપણ વાળા પણ હિંમતવાન પુરૂષો, ગમે એવા ઉછળતા મોજાઓ ઉપર સ્વાર થઇ, દરીઆની લેહેરમાં નદીની સેઅર કરી શકે છે.

આ હુન્નર શીખતી વખતે, શીખનારે પોતાનાં શરીરને એક મછવો છે એમ સમજવું, જેને હંકારવાને માટે કુદરતે હલેસાંની બેવડી જોડ આપી છે, એટલે કે, તેનાં હાથો અને પગો, જેના ઘટતા ઉપયોગ ઉપર તેનું પાણીમાંથી પસાર થવાનું આધાર રાખે છે. શરૂઆતમાં એક સારી લઢણ અખ્તીઆર કરવામાં જેટલું ધ્યાન આપીએ એટલું થોડું છે. કેમકે, ખરાબ લઢણની ટેવ પડેલી તે પાછળથી સુધારવી બહુ મુશ્કેલ થઇ પડે છે. એક અનુભવી હલેસાં મારનારની રીત વચ્ચે, અને એક ગમાર ખલાસીની અનિયમિત રીતે, પાણી છલકાવી છલકાવીને, મછવો હંકારવાની રીત વચ્ચે જેટલો તફાવત છે, તેટલો એક સારી લઢણવાળા સાવધ અને, એક ખરાબ લઢણવાળા બેદરકાર તરવઈઆની તરવાની રીતો વચ્ચે હોય છે.



પ્રકરણ ૨ જું.

તરવાનો વખત અને જગ્યા.

વાંચનારને નદીમાં ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરવાની અગાઉ, તરવાનો અનુસરતો વખત અને નાહવાની લાયક જગ્યા વિશે બે

બોલો બોલવાની રજા લઇએ.

આપણે ત્યાં હાલનાં વખતમાં પણ તરનાર, જેવો ઉંઘમાંથી ઉઠયો તેવો જેમ તેમ કપડાં પહેરીને થોડી ઘણી નાહતી વખતની જરૂરીઆતની ચીજો દીલનુછનામાં વીટાળીને નદી કે નાળાં કિનારે સવારના પોહોરમાં જાયછે. કેટલાક મનુષ્યોનાં બાંધાંને આવી રીતે તરવાનું માફક આવી શકે, બલકે તેથી ફાએદો પણ થાય, પણ ઉછરતાં છોકરાંઓની બાબતમાં, આવી રીતે નાસ્તાની અગાઉ તરવાથી બીજું ગમે તે થાય, પણ તેની શક્તિ અને હુશીઆરી આપનારી અસર જે તરવાથી થવાની આશા રાખવામા આવે છે તે થતી નથી. ઉલટી પછવાડેથી સુસ્તી અને થાકની અસર થાયછે, જે ઘણું કરીને બપોર સુધી અને કદાચ આખો દિવસ રહે છે. ખચીત તરવાની મજાહ ભોગવવાનો સર્વેથી સરસ વખત સહવારના દસ અને બાર વાગ્યાની વચ્ચેનો છે. નાસ્તા પછી દોઢેક કલાક રહીને, અથવા નાસ્તા અને બપોરના જમવાની બરાબર અધવચ્ચે, જ્યારે સૂર્યનું તેજ પુરતું હોય છે ત્યારે તરવાથી ફાએદો થાયછે. પણ દરેક જણને આવી ફુરસદ મળવી મુસ્કેલ છે, તેથી જેઓને ઉપર કહેલે વખતે રોકાણ હોય છે, તેઓને માટે બરી બામદાદનાં કરતાં સાંજનો વખત ઘણો સારો છે. રાતનાં ખાણાંની અગાઉ તરવાથી ઘણી સારી ભૂખ લાગે છે અને સુખાકારી ભરેલી તબીયત થાય છે, જેથી રાતનાં ઘણી અછી રીતે ઉંઘ આવે છે. ગમે તે વખતે તરો પણ આટલું યાદ રાખવું કે પેટ ભરીને જમ્યા પછી તરત પાણીમાં ઉતરવાનો પ્રયત્ન કદી કરવો નહી. પણ થોડોક હલકો ખોરાક ખાધા પછી તરવામાં કશી હરકત નથી. વળી જ્યારે શરીર આગલા દીવસના ઉજાગરાથી અથવા પુષ્કળ મહેનતથી અથવા ક્રો-

ઈબી રીતે ઘણું થાકી ગયું હોય, ત્યારે ખુલી હવામાં નાહવાના કરતાં ઘરમાં ગરમ પાણીએ નાહવાથી ઘણો ફાયદો થાયછે.

કેટલાકો આસ્તે રહીને કપડાં કહાડીને પાણીમાં ઉતરવાની ઘણો વાર અગાઉ ઠંડી હવા અંગ ઉપર લઇને ઠંડા થાય છે, એ ઘણી મોટી ભૂલ છે, અને પાછલથી સરદીથી થતી ધ્રુજરી તેનું પરિણામ છે, જે કપડાં પહેરતી વખતે ધ્રુજતાં આંગળાં અને કરકર થતા દાંતોથી જણાઈ આવે છે. કપડાં કહાડયા પછી જેવું અંગ ગરમ હોય તેવુંજ પાણીમાં ઝોંકાવવાથી જરાપણ અડચણ થતી નથી. ખરૂં જોતાં તો તેથી બદનની ગરમી ઘણો વખત સુધી સચવાયલી રહે છે, કારણકે હૈડું તે વખતે વધારે જોરથી પોતાનું કામ કરતું હોએ છે, જેથી કરીને દીલ લૂછીને કપડાં પહેરતી વખતે તનદુરસ્તી ભરેલી ખુશ ચલક ચેહરા ઉપર દીપી નીકળે છે.

હમેશાં પાણીમાં દાખલ થવાની અગાઉ, અથવા દાખલ થઈને તરત માથું સારી પેઠે ભીંજવવું અને જ્યાં સુધી અંદર રહીએ ત્યાં સૂધી વારે ઘડીએ ભીંજવ્યા કરવું, કારણકે ભીંજાએલા ભાગો તરફ થંડીની અસર થયાથી ત્યાંનું માંસ સંકોચાય છે, જેથી તેમાંનું લોહી નહિ ભીંજાએલા ભાગો તરફ ધસી જાય છે, જેનાં પરિણામ તરીકે દૂખતાં માથાંની ફરીયાદ સંભલાએ છે તેથી સરસ રીત એ છે કે ઉમંગમાં ઝડપથી નદી કાંઠે જઈને ઝટપટ કપડાં કહાડયાં કે, તુરત દોડતા જઈને આખા અંદર અચકોરાઇ જવું, અને દીલમાં ધ્રુજરી લાગે ત્યાં સુધી કદી અંદર રહેવું નહીં. સારી નરસી તબીયતનાં માણસોને વધતે ઓછે વખતે ધ્રુજરી લાગે છે. સાધારણ તબીયત વાળાને સાધારણ થંડીના દિવસે સરાસરી અરધો કલાક પાણીમાં રહેવું બસ થશે. ૫

ણુ જેને થંડીની અસર અને પવનના ઝપાટા ખમવાની ટેવ પડી ગયલી હાએ છે, તેને ગમે તેા કોઈ વેળા પાંચથી દસ કલાક અંદર રહે તોપણ કાંઇ દેખઇતું નુકસાન માલમ પડતું નથી.

જ્યાં સુધી જુદી જુદી હીકમતોથી તરતાં આવડે નહિ ત્યાં સુધી કદી લાંબી મંજલ કાપવાની હોંસ રાખવી નહિ, અને ઘણાં ઉંડા પાણીમાં જરૂર કરતાં વધારે વાર ફરવુ નહિ. ઘણુંમાં ઘણાં ખભાં સુધીનાં પાણીમાં તર્યા કરવું તરતાં તરતાં આપણે કેટલાં પાણીમાં છીએ, એમ તપાસવા થકી વારે ઘડીએ પગ મુકીને જોવાની ટેવ પાડવી નહિ, તેથી કેટલીક વાર હિંમત તુટી જાય છે. પણ જ્યાં સુધી કિનારેા હાથ લાગે ત્યાં સુધી પગ મુકવેાજ નહિ. દાખલ થયા ત્યારથી તે બહાર નીકળીએ ત્યાં સૂધી પાણી ઉપર તરતુંજ રહેવાની ટેવ પાડવી. અને વારે ઘડીએ વગર જરૂરે પગ મુકી થાક ખાયા કરવી નહિ. જેને ઘણી થંડી ખમવાની ટેવ નહિ પડી હોય તેવા શખસે થંડીના દિવસમાં માંડી વાલવું. અને ગરમીનાં દિવશમાં શીખવાનું શરૂ કરવું, કે જેથી ઘણેા વાર પાણીમાં રહેવાને બની આવે.

હવે શીખનારે પોતાનાં શરૂઆતના પાઠેા શીખવાને માટે એક લાયક જગ્યા શેાધવી જોઇએ, કે જ્યાં કાંઈ પણ મેાટી અડચણ વગર તે દરેક વાતે સહી સલામત રીતે પોતાનું કામ કર્યા જાય. સર્વથી સરસ જગ્યા જોઇએ તેા દરીઆનાં ખારાં પાણીમાં છે. દરીઆના પાણીમાં ખાર છે તેથી તે મીઠાં પાણી કરતાં ભારે છે, અને તેથી તે શરીરને વધારે સારી રીતે ઉપર ટેકવી શકે છે. જેથી શરૂઆતમાં શીખનારને સપાટી ઉપર તરતું રહેવાનું શીખવામાં મીઠાં પાણી કરતાં થેાડા વાર લાગે છે.

વળી દરીઆના પાણી સ્વાદમાં અણગમતાં લાગે છે તેથી શીખના રને હોઠો મજબુત બીડી રાખવાની કાલજી રહે છે, જેથી મીઠા પાણી કરતાં તે ઓછાં પેટમાં જાય છે. વારે ઘડીએ પાણીની છોલ મોંડાં સાથે અથડાઇને નાકમાં અથવા ગળામાં ઉતરી પડી ગભરાવી નાંખે છે, જેથી શરૂઆતમાં બહુ નીરાશી ઉત્પન્ન થાય છે. આમ થવાથી ખારાં પાણી કરતાં મીઠાં પાણી સહેલાઇથી ગળાઈ જવાયા કરે છે. વળી મીઠાં પાણી કરતાં ખારાં પાણી ગરમીનાં દિવશમાં વધારે ગરમ રહે છે. આટલુ છતાં શીખનાર શરૂઆતમાં નીરાશ થઈ પાછો હઠવા કરે છે, કેમકે ખારાં પાણી તેના કાનમાં અને નાકમાં અને મોંઢામાં અને આંખમાં અને સઘળી સોહોરાએલી જગ્યામાં ચચરાવીને પાણીચુ આપે છે, તેથી ધીરજ અને ખંત સિવાય એમાં કામ પાર પડશે નહિ.

વળી દરીઆમાં પણ જે ધીમે ધીમે ઢળતો રેતાળ કીનારો હોય કે, જ્યાં ભરતીનું જોર ઘણુંજ નરમ હોય તે જગ્યા પહેલાં પસંદ કરવી. શીખતી વેળા પાણીની ઉંડાઇ છાતી સુધીનીજ હોવી જોઇએ. કેટલીક જગ્યાએ ભરતી એટલી જોરમાં દોડે છે કે શીખનારને ટાંટીઆ સુધાં ઉંચકી કહાડી કોઈ અજાણી જગ્યામાં મૂકે છે, કે જ્યાં પાણીની ઉંડાઈ કદાચ માટી પુરથી વધારેબી હોય, તેથી શીખનારે ખોટની વખતે પોતાની જગ્યા ફરી ફરીને તપાસવી અને તેમાં કાંઈ કાંટા, કચરો, પથરા, ટેકરો, ખાડા, ખબોચીઆ, જે કાંઇ નુકસાનકારક હોય તે દૂર કરવું. અને પોતાની જગ્યાથી દુર એવી ચીજો નજરે પડે તેને માટે સાવચેતી રાખવી, કેમકે ભરતીને વખતે તે કાંઇ નજરે પડવાનું નથી. ખાડા ખાબુચીયાં માટે વિશેષ સાવચેત રહેવું, કેમકે એના જેવું દગાખોર બીજું જવલેજ કાંઇ છુપુ હશે. ખોટની વખતે

એક અરધો ફુટ ઉંડો તથા એકુવાર પોહોળો ખાડો નજીવો જો-વો માલમ પડે, પણ જો ભરતીને વખતે તેની દરકાર નહિ કી ધી હોય તો શીખનારને પ્રાણ ઘાતક થઇ પડે.

દરીયાથી ઉતરતી સરસ જગ્યા, શીખનારને માટે નદી છે કે જેનુ તળીયું રેતાળ, પાણી નિર્મળ, અને લગભગ સ્થિર હાલતમાં હોય, અને ઓટનો વખત હોય, જ્યાં ઝીણી કાંટીના ઝાહાડો વગેરે સપાટી નીચે છુપાં ઉગેલાં નહિ હોય, અને પાણી છાતી સુધીનાંજ ઉંડાં હોય. આવી જગ્યા આપણે ત્યાં ઘણે ઠેકાણે મળી આવે છે શીખનારે એવી જગ્યા શોધી કહાડી તેનું તળીયું ફરી ફરીને ઓટની વખતે તપાસવું. અને તેમાં જેબી નુકસાન કારક ચીજો હોય તે દૂર કરવી જો તે જગ્યાને કિનારે ઝાહાડીઓ ઉગેલી હોય તો તે જગ્યાનાં તળીયાંમાં તપાસવાથી નાના મોટા સોટા માલમ પડશે, જે ઝાડી ઉપરથી, પાણીમાં પડી ભારે થઇ, તળીએ બેસતી વેળા એક છેડો કાદવ કે રેતીમાં ગોપાયાથી બીજો છેડો અણીઆળો થઇ રહે છે, જે શીખનારને પગમાં ભોંકાઈ ઇજા કરે છે.

જો તે જગ્યાને કિનારે લોકોનાં રેહેઠાણ હોય, તો તે જગ્યાનાં તળીયાંમાં ભાંગેલાં હાંલ્લાં, ઠોબરાં, કાચ, કચરો, પુંજો વગેરે તપાસી દુર કરવાથી શીખનારને કેટલુંક નુકસાન થતું અટકશે.

જો નદીનાં તળીયામાં કાદવ હશે તો કરચલાં, સાંનીયાં વગેરે માછલીઓ અંદર ફરતી હોવાથી તે ઉપર પગ પડવે તેઓની નુકશાનકારક અણીઆરી સૂંઢોથી ડંખ લાગી પગ ચીરાઈ જશે. માટે શીખવાનો પ્રયત્ન કરવાની અગાઉ એક લાયક જગ્યા પહેલાં શોધવી જોઇએ. પણ ભરતી ઓટને લીધે, દરીઆ તથા નદીમાં દર રોજ ચોકસ વખતે તરવાનું ફાવતું નથી, તથા વર-

સાદના દિવસમાં ઘણી હરકતો નડે છે, અને વળી ત્યાં પવનનાં ઝપાટાનું તો પુંછવુંજ શું ?

દરીયા તથા નદીથી ઉતરતી જગ્યા શીખનારને માટે તળાવ કે વાવ હોય છે, જેમાં પાણી હમેશ બંધીયાર રહેવાથી નિર્મળ હોવાને બદલે ગંદા, વાસ મારતાં થઈ આવે છે. વળી તળીયામાં પડેલી ચીજો એકને એક ઠેકાણે પડી રહેવાથી કોહવા માંડે છે, જેથી શીખનારને ઘણી હરકતો નડે છે. તળીયામાં કાદવ, લીલ, કચરો, કાંટા, કાચ, વગેરે જે છોકરાંઓએ રમતાં રમતાં બેદરકારીથી નાંખેલું તેથી, તથા પાણી ઘેરાએલાં, કોહેલી ચીજોથી ભરપુર વાસ મારતાં તથા વળી વરસાદના દીવસમાં સુસવાળનો ભય એટલે એવી જગ્યાના લાભ કવચીતજ લેવામાં આવે છે. વળી તે ગરમીના દિવસમાં દિનપ્રતિદિન સુકાતું જાય છે. એટલે તેમાં પણ નિયમ સર કામ થાય નહિં, તોપણ "નહિ મામા કરતાં કાણા મામા સારા" એવું સમજીને ગમે એવી મુશ્કેલી છતાં તરવાનો શોકીન તેમાં બચકોરીયાં મારવા જાય છે.

ઉપલી કોઇ પણ જગ્યા નહિ મળવાથી તે કૂવામાં ઝીપલાવે છે કે, જેમાં શરૂઆતનું કશું પણ જ્ઞાન સંપાદન કરવાની આશા રાખવામાં આવતી નથી. બલકે પોતાના દમમાંથી બાહેર કાઢેલી ઝહેરી હવાનો પાછો દમ અંદર લેવાવાથી જીવ ઘભરાઈ જાય છે, જેથી તુરત બહાર નીકલી આવ્યા વિના રહેવાતું નથી.

જો કે તરવાને માટે પથ્થરથી બાંધી લીધેલાં જાહેર યા ખાનગી હમામખાનાંઓ જેવું સહી સલામત બીજું કશું નથી. કેમકે તેમાં ઉપર વર્ણવેલી દરેક તરેહની હરકતો દુર કરી શકાય છે, તથા તનદુરસ્તી જાળવી શકાય એવી દરેક તરેહની જોગવાઈઓ બની શકે છે. તથા શીખવાને લગતાં દરેક તરેહનાં સાધનો

ત્યાં હાજર રાખી શકાય છે, તો પણ તેનાં પાણી બંધીઆર હોવાથી, તેમાં પડેલી ચીજો કોહવા વગેરે અનેક કારણોથી તે ટુક મુદતમાં વાસ મારતાં થઇ જાય છે. તથા ચાર દીવાલ વચ્ચે ઘેરાએલી દૃષ્ટિને ખુલ્લાં પાણીના જેવી ગમત તથા ઉશ્કેટ આવતી નથી, જેથી તેમાં પૂરતો ફાએદો મળવાનો સંભવ ઓછો રહે છે. વળી બંધીયાર પાણીમાં તરનારને ભરતી ઓટ તથા જુદી જુદી તરેહની વલણ તરફનાં પાણીના જોસ્સાઓ વિષેની સમજણ હોવાનો ઓછો સંભવ રહે છે. એવાં કારણોથી હમામખાનાંઓ દરીઆ કીનારે બાંધવાં જોઇએ, જે દરેક રીતે સહીસલામત અને ફાયદાકારક કહેવાઇ શકાય. વળી દરીઆ કીનારે પણ બંધાએલાં હોવા છતાં તેનાં થોડાક ચોકસ ભાગમાં ફકત છાતી સુધીનાંજ ઉંડા પાણી રહી શકે. એવી ગોઠવણ થવી જોઇએ, કે જેકે શરૂઆતમાં શીખનારને શીખતાં શીખતાં ગમે તે વખતે પગ મુકી દેવામાં પુરતો વિશ્વાસ અને ભરસો આવે જે સર્વથી પેહેલી મહત્વની વાત છે.



પ્રકરણ ૩ જું.

પાણીની ઉપર ટેકવી રાખવાની શક્તિ તથા તેની સપાટી ઉપર તરતું પડી રહેવા વિષે.

હવેથી વાંચનારને નદી આગળજ ઉભા રાખીને વાતો કરીશું. શીખનારથી પહેલ વહેલાં એકદમ એક અનુભવી તરનારના માફક બહાદુરીથી દોડતા જઇને પાણીમાં ડુબકી મારી શકાય નહિ. અને જો તે એખલો હોય ત્યારે તો કદીજ તેમ કરવું નહિ. માટે તેમ વગર ધાસ્તીએ તે કરવાને શક્તિવાન થાય, ત્યાં સુધી સબુરી પકડીને બેસી રહેવું જોઇએ. વળી તેણે જાણવું જોઇએ કે કોઇ કાંઇ માના પેટમાંથી શીખી આવતું નથી. પેલા મોટા પંકાયલા **મી. મારટીન કાબેટ** જેવા તરનારાઓની વાતો વાંચીએ છીએ, તો તેઓનો પણ એક વાર એવો વખત હોવો જોઈએ કે, જ્યારે પેલા આંધળા ભીખારીની માફક, નદીમાં એક પછી એક પગ, તપાસી તપાસીને મુકીને કે, રખેને ખાડો આવે! રખેને કાંટો ભાગે! રખેને ઘસડાઇ જવાય! રખેને ડુબી જવાય! એવી ધાસ્તી ખમતા ખમતા શીખવા ગયા હોય; તો તેઓનો પણ એક વાર એવો વખત હોવો જોઈએ કે, જ્યારે ચીકટ પોચા કાદવમાં કંમર સુધી, અને દાવ ફાવેતો છાતી સુધી, સપડાઇ ગયા હોય કે, જેમાંથી આમ કે તેમની મદદ વગર ચસાઇ શકાયું નહિ હોય. માટે શીખતી વેળા તો ખંત, ધીરજ, અને શબુરી સિવાય છુટકોજ નથી. એકદમ ડુબકો ખાવા જતાં નીરાશ થઇ હાથ ધોઇ બેસવું

પડે છે. અગર તેનાંથી બીજાઓ કરતાં થોડો અભ્યાસ થયો હોય, અથવા કંઇ બીજી મુશ્કેલી નડી હોય તો તેથી પણ હીંમત હારી જવી નહિ. પણ ખંત અને ધીરજ રાખી અભ્યાસ કરવાનું જારીજ રાખવું. આટલું કહેવા પછી હવે પહેલો પાઠ શરૂ કરીએ.

જ્યારે સર્વેથી પહેલું કામ પાણી ઉપર પકડો વિશ્વાસ બેસાડવાનું છે, ત્યારે તેમ કરવાને માટે નવા શીખાઉને છાતીની ઉંડાઇથી વધારે ઉંડાઇનાં પાણી કદી હોવાં જોઇએ નહિ. કેમકે તરતાં તરતાં કંઇબી અડચણ નડશે તો ઝટ પગ પાછો તળીએ મુકી પાણીમાં ઉભું થઇ શકાશે એવી શીખાઉને આગળથીજ ખાતરી રહે છે. એટલે તેનું પોતાનું કામ શીખવામાં ભય બીલકુલ રહેતો નથી, અને વિશ્વાસ બેસે છે.

હવે છાલકાં પાણી હોય, કે ઉંડા પાણી હોય, તો પણ પહેલાં એક હલકું દોરડું થોડુંક લાંબુ લઇને, તેનો એક છેડો કીનારેની કંઇ પણ સખત ચીજ સાથે મજબુત બાંધવો, અને બીજો છેડો પાણીમાં છુટો રેહેવા દેવો. દોરડું સણનાં કરતાં કાથાનું વધારે સરસ રીતે કામ લાગશે, કેમકે હલકું હોવાથી તે સપાટી ઉપરજ તરતું માલમ પડશે, જે કદાચ ભુલથી હાથમાંથી છુટી ગયુ હશે, તે તુરત નજર પડવાથી પાછું હાથ લાગશે. જો કીનારે કંઈ પણ સખત ચીજ નહિ હોય અને ફકત રેતી યા કાદવજ હોય, તો એક મજબુત, લાંબી ફુટેક લાકડીને એક છેડાએ વચમાંથી બાંધવી અને રેતીમાં ફુટેકનો ખાડો ખોદીને તે લાકડી અંદર આડી દાટવી અને પાછો ખાડો સજ્જડ પુરી લેવો. આમ કરવાથી લાકડી એટલી મજબુત અંદર બેસશે કે, પુષ્કળ ખેંચાણથી કદાચ દોરડું તુટી જશે, પણ જમીનમાંથી લાકડી નીકલવાની નથી. તોપણ તમને વિશ્વાસ નહિ આવે તો એકને બદલે બે લાકડીને

એકેકને કાટ ખુણે વચોવચમાંથી બાંધીને ઉપર મુજબ દાટવી. દોરડુ પણ ઘણું જાડું રાખવાનું કારણ નથી. કેમકે તેને કંઇ-આપણા આખા બદનનો ભાર ઝીલવાનો નથી. સાધારણ કૂવામાંથી હાથે પાણી કાઢવાનું દોરડું ચાલી શકશે.

જો આપણો મુકામ તળાવ કે નાળામાં હોય તો તે દોરડાનો એક છેડો કોઇ કીનારેનાં ઝાડ સાથે બાંધવો. અથવા તો એક મજબુત ખુંટો દોઢેક ફુટ લાંબો અને મુઠીમાં આવે એટલો જાડો કીનારેની જમીનમાં અરધો પોણો ઠોકવો. એવી રીતે કે તેનો બાકીનો બહાર દેખાતો ભાગ પાણીની સામી બાજુ તરફ નીશાન કરે જેથી દોરડાંનો ગાંઠ સરી જવાનો સંભવ રહે નહિ. ગાંઠ પણ ફાંસાની રીતનો વાળવો કે ખેંચવાથી છુટી જવાનો સંભવ રહે નહિ.

હવે દોરડાંનો બીજો છેડો હાથમાં લઈને, ધીમે ધીમે પાછલે પગે, કીનારા તરફ મોઢું રાખીને, પાણીમાં ઉતરો. જ્યારે પુરતી ઉંડાઇએ પહોંચો, ત્યારે દોરડું તો પકડેલુંજ રાખીને, એકદમ પાણીમાં આખા બોળાઇ જવું. તમે પુરેપુરા બોળાયા છો કે નહિ, તે તમને પહેલાં માલમ પડવું કઠણ છે મોઢું પાણીમાં ગયું એ-ટલે તમને લાગશે કે, જાણે તળીએજ જઇને બેઠા છો, કેમકે પાણી જાણે આંખની, કાનની, નાકની અને સૈાની આસ પાસ ફરી વળેલું જણાશે. પણ ખરૂં જોતાં તો તમારાં માથાંનો પાછ-લો ભાગ તો હજી સપાટી ઉપર ડોળા ખાયા કરે છે. માટે તમે અંદર પુરેપુરા બોળાયા છો, એમ તમને માલમ પડવા સારૂં ડાબો હાથ માથા ઉપર રાખવો, અને જમણે હાથે દોરડું પકડવું અને ડાબો હાથ પાણીમાં ડુબે ત્યાં સુધી અંદર બોળાવું. તમે છેક તળીએ બેસવાની ધાર્ણીએ વેતરણ કરશો, પણ તે સઘળી

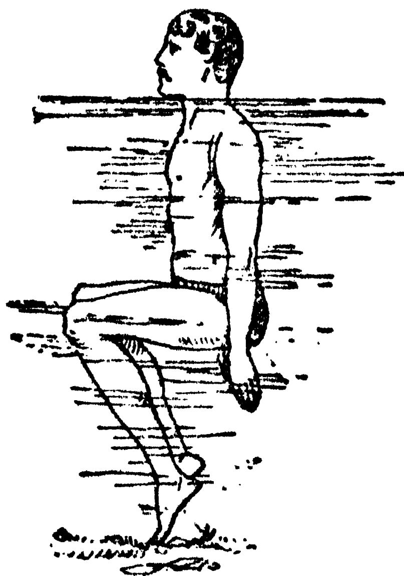
ફેંકટ જશે. પાણીની ઉપર ટેકવી રાખવાની શકિતને લીધે, તમો તળીએ જઇ બેસી શકવાના નથી, પણ પાછા ઉપર પોતાની મેળે ઉંચકાઇજ આવશો. આથી તમને કંઇક ભરૂસો આવશે કે, પાણી પોતેજતમને ટેકવી શકે છે. ત્યારે હવે તે દોરડું પકડીને પાણીમાં એ કગમથી બીજી ગમ ચાલો, દોડો, તથા કુદકા અને ઉછાળા મારી પુરતો અનુભવ મેળવો. પહેલાં થોડાક દિવસ આમ કર્યા કરવાથી તમને પાણીમાં ઉતરવાને હિંમત આવશે, તથા પાણીની શરદી ખમવાને મહાવરો પડશે.

હવે તમારૂં બદન કંઇ પણ હીલચાલ વગર તરતું રહેશે. એમ તમારે પક્કી ખાતરી કરવી જોઇએ. બએ જણા સાથે વધારે જલદીથી શીખી શકે છે. પણ જો તમારો સંગાથી એક તરનારોજ હોય, ત્યારે તો વધારે સારૂ પેલું દોરડું આપણી નજદીકજ રાખવું કે, જ્યારે જોઇએ ત્યારે સહેલાઈથી પકડી શકાય. બંન્ને હાથે તે પકડીને પાણીમાં ઘણુંજ ધીમેથી ચત્તું સુતા હોય તેમ ડોકું પાછલ નાંખી પીઠ પર પડવું જેમ બને તેમ કમ્મર વાળી પગ અને, ઘુંટણ સીધાં અને કદણુ રાખવાં. માથું જેમ બને તેમ પાછળ ફેંકતા જવું અને આખું આકાશ બરાબર દેખાય તેમ ગરદન વાળીને પાણીમાં ઝુલતી રાખવી (ઘરમાં બે ખુરસીઓ જોડાજોડ મુકીને ડોકું બહાર પડે તેમ ચત્તું તે ઉપર સુવાથી કંઇક ખ્યાલ આવશે.)

આવી રીતે જ્યારે તમે પાંણીમાં સુતેલા હો ત્યારે તમને માલમ પડશે કે, તમારો બધો ભાર પાણીમાં ઘણોજ હલકો થઇ ગયો છે. અને દોરડું પકડવાથકી હાથો જે હવામાં રાખેલા છે તેનોજ ભાર દોરડાં ઉપર ખેંચાણ કરે છે. હવેહાથોને ધીરે ધીરે, દોરડુંતો પકડેલુંજ રાખીને હવામાંથી પાણીમાં લેતા જાઓ જેથી

દોરડા ઉપરનું ખેંચાણ ઓછું થતું માલમ પડશે અને એવીજ હાલતમાં હાથો પુરે પુરા પાણીમાં લેવાયા પછી હિંમત રાખીને મુઠીમાંથી દોરડું ઢીલું કરતાં કરતાં છોડી પણ દેશો, તો તમારૂ શરીર સપાટી ઉપરજ ટેકવઇ રહેશે.

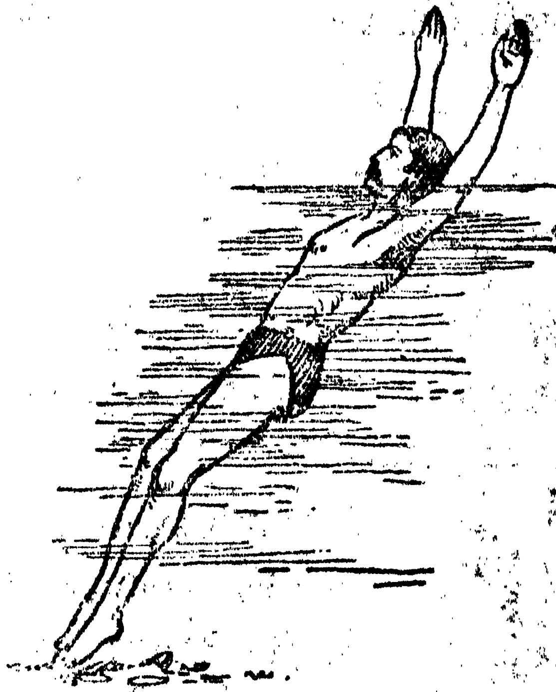
હવે ઉપલોજ અખ્તરો નીચે મુજબ છાલછાં પાણીમાં દોરડાંનીમદદ લેવા વગર અજમાવ્યાથી વધારે સારી રીતે ખાત્રી થશે.



ચીત્ર ૧ લું

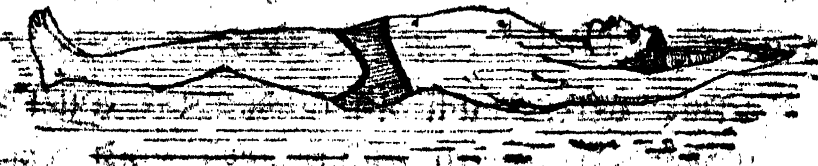
કિનારા તરફ પીઠ કરીને, કાખ જેટલાં ઉંડા પાણીમાં ઉભારહીને, જ્યાં સુધી પાણીની સપાટીને હડપચી લાગે ત્યાં સુધી ઘુંટણ વાળતા જવું (ચિત્ર--૧) પછી માથું પાછલી તરફ જેટલું જઇ શકે તેટલું લંબાવવું અને જ્યાં સુધી માથાંનો પાછલો ભાગ ડુબે અને પાણી કાનોની સપાટી ઉપર આવે ત્યાં સુધી શરીર પાછું સીધું કરતા જવું. હવે હાથો માથાંની પાછળ લઇ જઇ લંબાએ, એટલાં લંબાવવા અને હથેલી સર્વથી ઉપર રાખી આંગળાઓ સાથે જોડી દઇ તેમાં સહેજ ખાડો કરવો. પછી દમ જેટલો લેવાય એટલો લેવો અને છાતી ખીલવવી અને બંન્ને પગે તળીયામાં આચકો મારી

પાણીની સપાટી ઉપર શરીરને હડસેલવુ. (ચીત્ર બીજુ)



ચિત્ર રજું

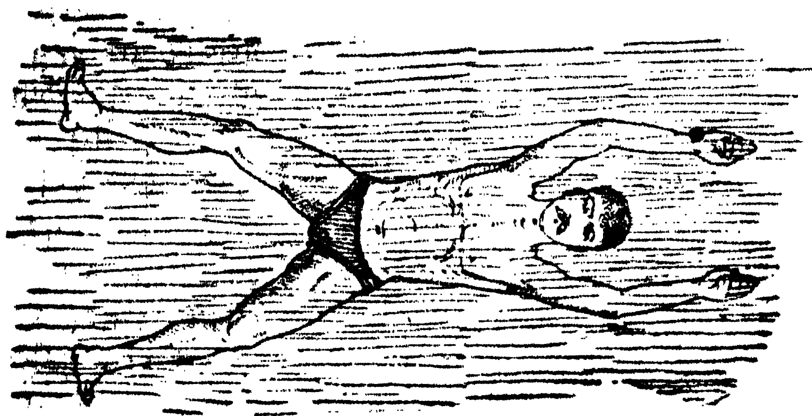
મોઢું બંધ રાખવું, કેમકે કદાચ એક પલવાર પણ જેવું માથું પોતાની જગ્યા લેવા જશે, તેવું પાણી ચહેરા ઉપર ફરી વળશે, અને ત્યાર પછી તમોને માલમ પડશે કે, તમારા પગો કે જે હવે કઠણ કરીને થોડાક છુટા પાડવા જોઇએ, તે ધીમે ધીમે ઉપર આવતા જશે, જ્યાં સુધી તમારા હાથનાં આંગળાની, તથા પગનાં અંગુઠાની, તથ ગુંથણની તીચકીએ, તથા છાતી અને ચેહેરો પાણી ઉપર તરતો ખુલ્લો દેખાશે. (ચિત્ર ૩જું)



ચિત્ર ૩ જું.

માથાને છુટથી પાછળ નાંખવું જોઇએ, કારણકે, તેથી મોઢું અને હડપચી સપાટી ઉપર વધારે ઉંચાં રહે છે, અને

તમારૂં શરીર અને અવયવો મોકળાસથી પાણીમાં સમતોલ રહીને, એક આડી ત્રાજુડી જેવો દેખાવ કરે છે. (ચીત્ર ૪થું)



ચિત્ર ૪ થું. (ઉપરથી દેખાવ)

આમાં ફેફસાં તે ધરી અને હાથો પગોના પલ્લાં સમજવાં. આ અખ્તરો અજમાવતી વખતે, જો એક દોસ્તદાર તમારી પીઠ નીચે, હાથવતી હલકેથી ટેકો આપે, અને તમો બરાબર ઉપલી સ્થિતિમાં આવો એટલે ખસેડી લેય તો તમને પાણી ઉપર વધારે જલદી અને સારી રીતે ભરૂસો આવશે. જે પુરૂષો હલકા હારના હોય છે, તેઓને ઉપર મુજબ મુડદાંની માફક તરતું પડી રહેવાને થોડીજ મુશ્કેલી નડે છે.

તમારૂં શરીર, પોતાની મેળે હીલચ.લ વગર સપાટી ઉપર ટેકવાઇ રહેશે, આ વાંચવાથી તમને અજાયબી લાગશે, પણ તે ખરી વાંત છે, અને તેનાં ચોકસ કારણો છે.

કોઈ પણ ચીજનું હવામાં જે વજન હોય તેથી હલકુ તે પાણીમાં થવું જોઇએ કેમકે પાણી હવા કરતાં ભારી છે.

તે કેટલું હલકુ થવું જોઈએ તે તે ચીજના કદનાવિસ્તાર ઉપર આધાર રાખે છે. તે ચીજે જેટલું પાણી રોકેલું હોએ તેટલાં પાણીના વજન જેટલું તે ચીજનાં વજનમાંથી ઓછું થાય છે.

એક ચીજનું વજન હવામાં અઢમણ હોય, અને તેને પાણીમાં નાંખવાથી રોકાયલાં પાણીનું વજન પાંચશેર થાય, તો તે ચીજનું પાણીમાં વજન પંદર શેર જેટલુંજ લાગશે, અને તે ચીજ તળીએ જઈ બેસશે.

એજ પ્રમાણે એક બીજી ચીજનું વજન પણ હવામાં અઢમણ હોય, પણ તેને પાણીમાં નાંખવાથી રોકાયલા પાણીનું વજન પણ તેનાં કદનો વિસ્તાર મોટો હોવાને લીધે, અધમણજ થાય, તો તે ચીજનું પાણીમાં વજન બીલકુલ લાગશે નહીં તેથી તે ચીજ તળીએ ડુબવાને બદલે પાણીમાં તરતી જણાશે.

એજ ધોરણ પ્રમાણે જો, એક ત્રીજી ચીજનું વજન પણ હવામાં અધમણ હોય, અને તેને પાણીમાં નાંખવાથી રોકાયેલાં પાણીનું વજન તેનાં કદનો વિસ્તાર એથી પણ મોટો હોવાને લીધે, પચીસશેર થાય તો તે ચીજ થોડી સપાટી ઉપર તરતી હવામાં દેખાશે.

હવે મનુષ્યનું હવામાં જે વજન હોય છે તેનાં કરતાં તેનાં કદે રોકેલાં પાણીનું વજન, ઘણું વધારે કુદરતી નિયમ પ્રમાણે હોય છે. તેથી તે થોડું સપાટી ઉપર પોતાની મેળે તરતું રહી શકે છે. આથી પાણીની, મનુષ્યને ટકવી રાખવાની શક્તિ સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે.

જો એક મુડદાંને પાણીમાં નાંખ્યુ હોય, તો તેનો થોડો

ભાગ સપાટી ઉપર તરતો ખુલ્લો જણાશે પણ જ્યારે તેનાં ફેફસાં પાણીથી ભરાઇ જઇ તેનાં કુદ્રિત વજનનાં કરતાં વધારે ભારી થાય છે, ત્યારે તે સપાટી નીચે બેસતું જાય છે.

હવે ધારો કે એક જીવતો મનુષ્ય બેસુદ્ધ હાલતમાં હોય કે જેથી તે આમ તેમ તરફડીઆ મારવાને અશક્ત હોય, ને તે જો પાણીમાં પડે તો તેનાં શરીરનો પણ થોડો ભાગ સપાટી ઉપર તરતો ખુલ્લો જણાશે. પણ તે કયો ભાગ ? માથાનું હવામાંનું વજન તેનાથી રોકાયલાં પાણીના વજન કરતાં વધારે ભારે કુદરતી રીતે હોવાને લીધે, માથાનો ભાગ અલબત સપાટી નીચે બેસવા જશે. છાતીનાં તથા બરડાનાં ઉપલા ભાગનું હવામાનું વજન (ફેફસાં હવાથી ભરેલાં હોવાને લીધે) તેનાંથી રોકાયલાં પાણીનાં વજન કરતાં વધારે હલકું. કુદ્રતી રીતે હોવાથી ખભાં તરફનો પાછળનો ભાગ અલબતાં સપાટી ઉપર તરતો ખુલ્લો જણાશે. હાથો, પગો, પોતાની કુદ્રતી વલણ પ્રમાણે ઝુલતા રહેશે. આવી રીતે ત્યારે તે બે સુધ્ધ મનુષ્યનાં ખભાં તરફનો બરડાનો ભાગ, પોતાની મેળે સપાટી ઉપર ખુલ્લો રહેશે. ત્યારે જો જીવતો મનુષ્ય પણ પાણીમાં એકાએક પડવાથી આમ તેમ તરફડીઆં મારવાને બદલે દમ ઘુંટીને, પોતાને જેવી સ્થિતિ મળે તેવી લેય તો તે પણ ઉપર મુજબજ સપાટી ઉપર ટીંગાઇ રહેશે. પણ સપાટી ઊપર ખુલ્લો રહેતો ભાગ સઘળો નકામો છે, કેમકે જે અવયવ વડે આપણે હરઘડી હવાનો દમ લઇ જીવી શકીએ છીએ, તેતો સઘળો પાણીમાં છે. ત્યારે નાકને સપાટી ઉપર હમેશા રાખવાનો હાથ પગની હીલચાલો વડે

પ્રયત્ન કરવો, એમાંજ તરવાનાં હુન્નરનો મુળ પાયો સમાયો છે. મોઢું પણ સપાટીપર રાખવાની કશી જરૂર નથી (સીવાય કે, શરદમ થયાથી નાક બંધ થયું હોય ત્યારે.) પાણીમાં ફક્ત શ્વાસ છુટથી લેવાઇ શકાય, એવો કોઇબી તરેહથી પ્રયત્ન કરવો, એટલે જાણે તરવાનું શીખીજ રહ્યા એમ સમજવું.

આ ઉપરથી "તરવું" શબ્દનો અર્થ ખુલ્લો છે કે "નાકને પાણીની સપાટી ઉપર રાખવાને હાથપગની હીલચાલો વડે શક્તિવાન થવું." મનુષ્યનો ખભાં તરફનો જે થોડો ભાગ પોતાની મેળે સપાટી ઉપર રહી શકે છે, તેને બદલે જો નાકજ ફક્ત સપાટી ઉપર રહી શકતે, અથવા બરડામાં જો નાક જડેલું હતે, તો તરવાનો હુન્નર શીખવા જવાની કશી કડાકુટ પડતે નહીં, અને બીજાં જાનવરોની માફક કુદરતી રીતે તરી શકતે. પણ શરીરનો જે ભારીમાં ભારી ભાગ માથું તેમાં નાક જડેલું હોવાથી, માથાંની સંગતમાં તે પણ સપાટી નીચે જવાનાંજ. તેથી પાણીમાં અચાનક પડતાં ને વાર દમ છુટીને ગભરાયા વગર જો ચત્તા હાલત ગ્રહણ કીધી હોય, તો નાક પોતાની મેળે સપાટી ઉપર ખુલ્લાં રહેશે. જલદી થાવો ત્યારે સુધ્ધીમાં આવી જાઓ, અને જેમ ઊંધાં ટીંગાયા છો તેમ ચત્તા થઈ જાઓ, કમ્મરવાળો અને ડોકું છેક પછાડી આણું આકાશ દેખાય તેમ ખેંચો, ને પગ કઠણ અને સીધા કરો. આ સ્થિતિ બદલવાનું પરિણામ આપોઆપ જણાઇ આવશે. માથાનો પાછલો ભાગ જે ભારીમાંભારી હોય છે, તે પાણીમાં ડુબવાથી વજનમાં ઘણો હલકો થશે, જે થોડાક પાણીની શક્તિથી, અ-

ને થોડાક ફેફસાંને લીધે, સપાટી ઉપર ટેકવાઇ રહેશે. જેથી નાક પણ તેની સંગતમાં તરતુંજ રહશે, જ્યારે બાકીનો ભાગ તથા હાથો પગો પાણીમાં લટકતા માલમ પડશે, જે નીચે પડતાં પડતાં શરીરને ઉભી હાલતમાં ટેકવી રાખશે. આમ કંઇ પણ હીલચાલ વગર અદબવાળીને પગમાંપગ ભેરવીને, ભરતીની સાથે તણાતુ જવું ઘણું રળીઆમણું લાગશે.

આ અખ્તરો શીખનારે હિમતને માટે દોરડાંની મદદ વડે અજમાવી જોવાથી તેની ખાત્રી થશે. ઉપલી સ્થિતિ મળવા પછી જો તે પોતાનાં હોઠ મજબુત બીડીને તથા આખું શરીર કઠણ સીધું અને મુંગું પુતલાં જેવું રાખીને, હવાનો સરપો લેવાય એટલો નાક વાટે ખેંચશે, તો તેને માલમ પડશે કે, ફકત નાકજ બહાર દેખાવાને બદલે મોઢાંનો ઘણો ભાગ સપાટી ઉપર ખુલ્લો દેખાશે, અને જ્યારે દમ પાછો ખલાસ થશે, ત્યારે મોઢું ફકત ભવાં અને, નીચલા હોઠ સુધીજ પાછું સપાટી નીચે બેસશે. જેથી નાક તો હમેશાં સપાટી ઉપરજ રહી હવાનો દમ લેયા કરશે.

આ બાબતની પક્કી સમજણ વિષેનું જેટલું જ્ઞાન એક કલાકમાં જાતે પાણીમાં ઉતરી, એ અખ્તરો અજમાવી જોવાથી મળી શકશે, તેટલું તે સમજાવનારાં ભાષણોથી મળવાનું નથી.

પાણીની આવી અદભુત શક્તિને લીધે, એક મનુષ્ય કે, જેને તરતાં આવડતું હોય, કે નહીં આવડતું હોય, અથવા જે જે પાણીમાં કોઇ દિવસ પગ પણ મેલેલો નહીં હોય, તે જો

અચાનક પાણીમાં પડે અને ગભરાતમાં તરફડીઆ મારવાને બદલે, ઉપલી સ્થિર સ્થિતિમાં આવી જાય, હાથ પગ ગમે તો બીલકુલ હીલવે ચાલવે પણ નહીં, તો પણ તે ડુબવાનો નથી. જેમ એક કાર્ક અથવા હલકું લાકડું પાણીમાં નાંખવાથી, નાંખવાની ગતીને લીધે, પહેલાં સપાટી નીચે જાઇ પછી તરત પાછું ઉપર તરી નીકળે છે, તેજ રીતે મનુષ્ય પણ પાણીમાં પડવાથી, પડવાની ગતીને લીધે પહેલાં સપાટી નીચે જાઇ, પછી તુરત ઊપલી સ્થિતિ અખત્યાર કરવાથી, મોઢું સપાટી ઉપર તરી નીકળે છે, જે હાલતમાં બીલકુલ સ્થિર રહેવાથી પણ તે જીવી શકે છે. જો પાણી ખારાં અને સ્થિર હોય છે તો એ સ્થિતિ વધારે સારી રહે છે.

હવે કંઇ નહિં તો મદદ આવી પહોંચે ત્યાં સુધી પણ, આવી હાલતમાં પણ નહિંમાં નહિં, રહેતા જાણવું, એ દરેક આદમીની પહેલામાં પહેલી ફરજ છે. પછી તરવાની અને ડુબકી મારવાની વાત તો આઘી રહી.

આવી સમતોલ ઉભી સ્થિર સ્થિતિને ઉભી ત્રાજુડીને નામે ઓળખીશું. યાદ રાખવું કે, માથાનો પાછલો ભાગ સદંતર પાણીમાં ડુબેલોજ રહેવો જોઇએ.

ઉભી ત્રાજુડાની હાલતમાં ઘણોવાર રહેતાં હાથ ભરાઇ આવે તો હાથ માથાં ઉપર ખેંચી લંબાય એટલા લંબાવવા, એટલે પોતાની મેળે શરીર આડી ત્રાજુડીની હાલતમાં આવતું જશે. હાથોનું પલ્લું, પગોનાં પલ્લાં સાથે સમતોલ રહેશે. જેથી મોઢું સપાટી ઉપરજ રહી છુટથી દમ લઇ શકશે. આ સ્થિતિમાં પગનાં અંગુઠા પણ સપાટી ઉપર જણાશે.

આ બે સ્થિતિઓ વિષેની સૂચના જેઓને મીઠાં પાણીમાં જગ્યા મળે છે, તેઓને માટે ઘણી અવશ્યની છે. જેઓને મોટાં ભાગે દરિયામાં નહાવાનું ફાવે છે, તેઓને ઉપલા અખ્તરા ઘણાજ સહેલા લાગશે. કારણકે ખારાં પાણી મીઠાં કરતાં ભારી હોવાને લીધે શરીરને એટલું બધું સપાટી ઉપર ટેકવી શકે છે, કે ઉપલી સ્થિતિઓમાં દમ ખલાસ કરતી વખતે પણ મોહું હડપચીથી વધારે નીચે બેસતું નથી. અને જ્યારે સારી પેઠે હવાનો સરૂપો માર્યો હોય ત્યારે તો સપાટી ઉપર આખું ધડ તરી આવે છે.

હવે તમને પાણી ઉપર પુરતો વિશ્વાસ બેઠો, એટલે જાણે તમે અડધું અડધ તરવાનું શીખી રહ્યા બરાબર થયું. હવે ખરેખર તેમ હાથ પગની હીલચાલથી કરવાનુંજ બાકી રહ્યું છે.

જ્યારે હાથ પગની હીલચાલો પાણીમાં કરીએ ત્યારે જેવી સહેલાઇથી શરીર તરતું રહી શકે તેવીજ સહેલાઇથી ફક્ત સ્થિર હાલતમાં રહી શકે નહિં. જે માફક એક ઠીકરી પાણીની સપાટીની આડેઆડ સમાંત્તર કિનારેથી ફેંકવામાં આવે, તો તે જ્યાં સુધી તેને મળેલી ગતિ પુરી થાય નહિ, ત્યાં સુધી પાણીની સપાટી ઉપરજ કુદ્યા કરે છે અને પછી છેવટે તળીએ જઇ બેસે છે, તેજ માફક તરવામાં આપણાં શરીરને દરેક હાથ પગની હીલચાલથી જ્યાં સુધી ગતી મળ્યા કરે છે, ત્યાં સુધી તેનાં ઉપર કાયમ ટેકવાઇ રહેવામાં સહેલાઇથી મદદ મળે છે.

પ્રકરણ ચોથું.

જમીનપર, તરવાને લગતી કવાયદ.

આ પ્રકરણની મતલબ શીખનારને જમીનપર તરવાને લગતી ડ્રીલ શીખવવાની છે. જમીનપર જે હીલચાલોનું ગ્નાન થશે, તેથી પાણીમાં તે બજાવવાને માટે રસ્તો ખુલ્લો થશે અને લોચાઓને પોતાનું ખાસ કામ કરવાનો મહાવરો પડશે, જેઓને અંગની કોઈ પણ કસરત કરવાનો મહાવરો નહિં હશે, તેઓનું અંગ શરૂઆતમાં સેહજ દુખશે, પણ તેથી નાહિંમત થવું નહિં, અને હરરોજ થોડી થોડી બેઠક મારવાની, તથા મગદળ ફેરવવાની, પોતાની શકિત મુજબની હલકી કસરતો કર્યા કરવી.

જેમ એક લશ્કરી સીપાઇ, ઘણો વખત સુધી લેફ્ટ, રાઇટ, લેફ્ટરાઇટ, વગેરે કવાયદના ચાળા શીખ્યા પછી કેટલેક વરસે તોપ ફોડે છે, તેમ જો તરવાને લગતી કવાયદ પણ તરનારાઓને શીખવવામાં આવે તો તેઓ થોડા દીવશમાં બુડકી મારે ખરા. જ્યારે સ્વીમીંગબાથ બંધ રાખવામાં આવે છે, અને ઠંડીને લીધે નદી નાળાઓમાં તરવાનું બની શકતું નથી, ત્યારે પણ તરનારાઓને નીચલી કવાયદ ઘરમાં કરવાની જરૂર છે. વગર ખર્ચે, થોડી મેહનતે, આ સુખાકારી કસરત સવારનાં પહોરમાં અથવા સાંજે ઘણી સારી રીતે થઇ શકે છે. આવી કસરતોનું બ્યાન, ફક્ત લેખણથી દર્શાવવું ઘણું મુસ્કેલ છે, તો પણ, જે

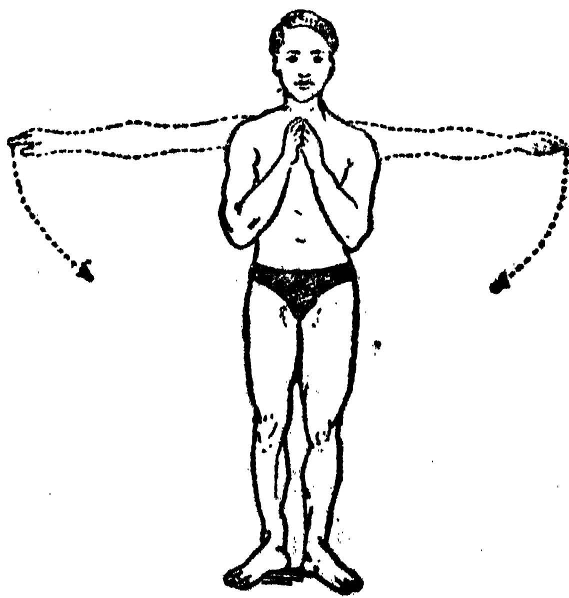
મ બને તેમ હવે તે ચીત્રોની મદદથી શરૂ કરીએ. એ એક વાર્તાની માફક એકદમ જપાતામાં વાંચી જવું નહિં, પણ બારીકીથી વાંચતા જવું અને તે પ્રમાણે જાતે કરતાં જવું.

જમીનપર હાથોની હીલચાલ ઉંધું તરવાની.

ગમે તો એક મોટી મોઢું જોવાની આરસી ઘરમાં દીવાલ સાથે ચોડીને મુકો. સારી રીતે લંગોત બાંધીને તેની સામે ઉભા રહો.

૧ હાથો લટકતા, જાંગ સાથે પકડાવો, અને પગની એડીઓ જોડે જોડે અડકાવીને, (ચિત્ર ૫ પ્રમાણે તૈયાર થાવો.

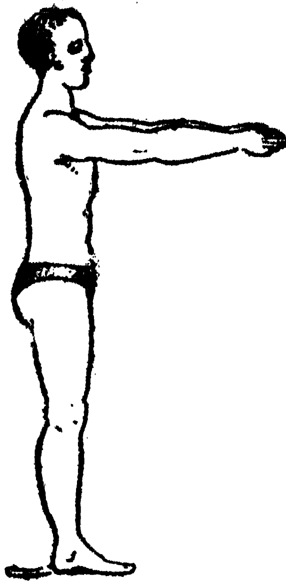




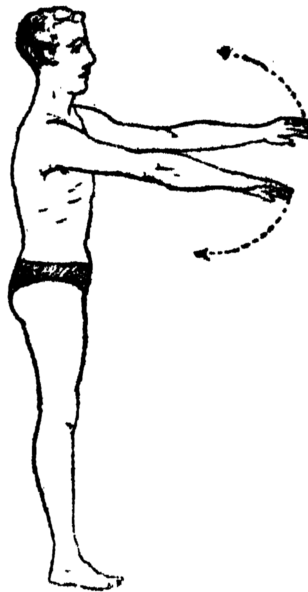
ચીત્ર ૫મું. ચીત્ર ૬ઠું.

૨ હાથો, આગળ સાથે જોડી દેઓ. હથેળીઓ અંદરની બાજું રાખીને, આંગળી તથા અંગુઠા અડોઅડ જોડો

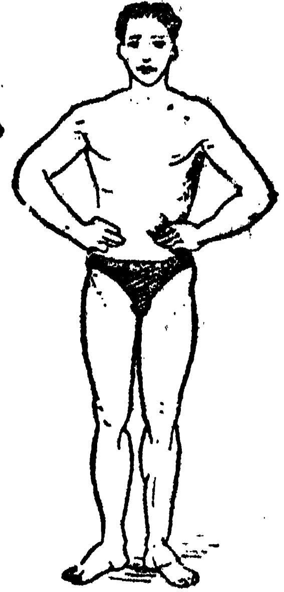
૩ તેઓને કોણીમાંથી વાળો, જ્યાં સુધી કોણીઓ નીચલી પાંસરીઓ સાથે અથડે, અને આંગળાંની ટીચકીઓ છાતીની છેક ઉપરનાં હાડકાંઓ સાથે અથડી ચિત્ર ૬ મુજબ, દુઆ માગતો હોય તેવો દેખાવ કરો.



ચીત્ર ૭મું



ચીત્ર ૮મું



ચીત્ર ૯મું

૪ પછી હાથોને જોડેલાજ રાખીને, જેટલાં લંબાય તેટલાં તમારી સાંમે ખભાંની સાથે એક સીધી લીટીમાં લંબાવો, એવી રીતે કે, શરીરની સાથે તેઓ કાટખૂણો કરે. હથેળીઓ, આંગળાં તથા અંગુઠા સાથે જોડેલાજ દાબી રાખીને, ચીત્ર ૭ પ્રમાણે દેખાવ કરો.

હવે અંગુઠા નીચે આવે એવી રીતે કાંડીઓને એમની એમ ફેરવો, અને હથેળીઓને છુટી પાડો, જ્યાં સુધી બંને

પોંચાઓની પીઠ વચ્ચે ૪૫નો ખુણો થાએ. છેલ્લી આંગળીઓ ઉપર રાખીને, હાથેળીમાં કડછાની માફક ખાડો કરીને, બાજુના લોચાઓ કઠણ કરીને, ચિત્ર ૮ પ્રમાણે હાથો છુટા પાડતા જાઓ.

૬ હાથોને છુટા પાડતા, પાડતા બંધે એકેકની સામે ખભા સાથે એક સીધી લીટીમાં આવે તેમ પાછળ હઠે એટલા હઠાવો. કોણી સેહજ વાળેલી પણ કઠણ કરીને, પોચાઓ તેજ ખુણો કાયમ રાખીને, આંગળાં, અંગુઠા સાથે જોડેલાજ રાખીને ચિત્ર ૬ના બીજા દેખાવ પ્રમાણે પહોળા કરો.

૭ હવે હાથનાં લોચાઓ ઢીલા કરો. કોણી વાળીને, હાથોને નીચે, અંદરની બાજુએ, શરીર તરફ અર્ધગોળ કુંડાળામાં ખેંચો, અને ખેંચતા ખેંચતા જેમ કોણીઓ પોતાની અસલ જગ્યા ઉપર નીચલી પાંસરીઓની અડોઅડ પાછી આવતી જાય, તેમ તેમ પોંચાઓને પાછા કોલરબોન તરફ ઉચા ખેંચતા જાઓ. હથેળીઓને પણ પાછી બાજુ તરફ વાળતા વાળતા એકેકની સામે અડકાવો, અને આંગળાઓને પણ પાછી એકેક સાથે અસલની માફક દોસ્તી કરાવી, ચિત્ર ૬ પ્રમાણે ફરીથી દુવા માંગો, અને બીજીવાર ઉપલીજ હીલચાલો કરવાને તૈયાર થાઓ.

પેલી આરસી સામી મુકેલી, તેથી કવાયદ શીખનાર ઉસ્તાદની પણ ગરજ સરશે કેમકે તમારો પડછાયો તેમાં પડવાથી, આ ચાળાઓ કરતી વખતે હાથો બરાબર સીધી લીટીમાંથી વેગળા જઈ, ઉંચા નીચા થાય, તે સુધારવાને, તમો પોતાથી બની શકશે. હાથો છુટા કરતાનેવાર ગોટલા બહુ કઠણ કરીને, હાથો પહોળા કરતા જવું. કેમકે પાણીમાં આગળ વધવાની ગતીનો આધાર એની ઉપર છે.

પછી ધીમે ધીમે કંઇ વજન (Dumb bells) લઇ. ઉપલી હીલચાલો કરવાની ટેવ પાડવી. આથી છાતી, બરડો, અને ખભાંનાં લોચાઓ કસાએ છે.

ઉપલા ચાળા છુટા છુટા ઘણીવાર કરી રહ્યા પછી, સઘળાને સાથે જોડી દઈ એક સીલસીલાબંધ જપાટામાં કરવા. આવીજ હાથની હીલચાલો પાણીમાં તરતી વેળા પણ કામમાં આવશે.

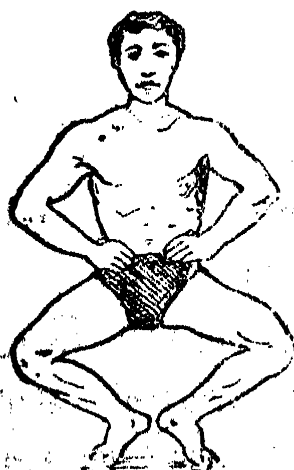
જમીનપર પગોની હીલચાલ ઉંધું તરવાની.

એ હીલચાલ હાથનીનાં જેવી સહેલી નથી. કેમકે પગને, આખા શરીરનો બોજો ઉઠાવવાની સાથે, જમીનપર સહેજ ઉછળવું પણ પડે છે. પેલી આરસીની સામે પાછા તૈયાર થઇ ઉભા રહો.

૧ એડી જોડેજોડ અટકાવીને, હાથો કમ્મરપર ટેકવી રાખીને, ચિત્ર ૯ મુજબ તૈયાર થાઓ.

૨ એડી ઉંચકી આંગળાંઓ ઉપરજ સમતોલ ઉભા રહો.

૩ ગુથણ વાળો અને જાણે અકરૂ બેઠા હોય તેમ, ગુથણ અકેકથી જેટલા દુર થઇ શકતાં હોય તેટલાં રાખીને એડી સામાંસામી જોડેલીજ રાખીને ચિત્ર ૧૦ પ્રમાણે દેખાવ કરો.



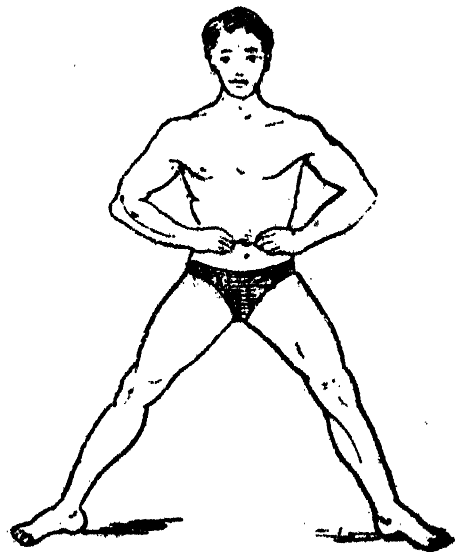
ચીત્ર ૧૦મું

આવી રીતે અકરૂ હાલતમાં અને તે પણ વળી આંગળાઓ ઉપરજ સમતોલ ટકી રહેવા થકી થોડા, મહાવરાની જરૂર છે. એ સ્થિતિ પાણીમાં લાત મારતી વખતની છે, અને આગળ વધવાની ગતીનો આધાર એની ઉપર છે. જેમ એડી, જાગની વધારે નજદીક રાખી જેમ લાત વધારે જોરથી મારી હોય, તેમ આગળ જલદીથી વધાય છે. તેથી જેમ બને તેમ પુરતી અકરૂ જેવી હાલતમાં બેસી, સમતોલપણું જાળવવાની ટેવ પાડવી.

૪ હવે જેવી રીતે બેઠા તેવીજ રીતે પાછા ઉછાળો મારી ઉઠવા કરો. પગના આંગળાંઓ ઉપર, જરા કુદતા હોય તેમ જોકો લઇ ઉછળો કે, જેથી ગુથણુ અને શરીર સીધી સ્થિતિમાં આવવાની તૈયારી કરે.

૫ જેમ જેમ ગુથણુ સીધી સ્થિતિમાં આવતાં જાય તેમ તેમ પગોને ઉછળતીજ હાલતમાં જેમ બને તેમ છુટથી જમણી અને ડાબી બાજુએ ચિત્ર ૧૧ મુજબ પહોળા કરી થાપો અને ખડા થાઓ.

હવે અંગુઠા ઉપર સહેજ ઝોંકો લઇ ઉછળી ચિત્ર ૯ પ્રમાણેની આગળી સ્થિતિ માફક પગ સાથે જોડી દઇ, એડીઓ ઉંચકો, અને બીજી વાર ઉપલીજ હીલચાલો કરવાને તૈયાર થાઓ.



ચિત્ર ૧૧મું.

જેમ જેમ પાણી કાપતા જઇએ, તેમ તેમ શરીરને મળતી ગતીથી પગો પોતાની મેળે પાણીમાં સાથે જોડાઇ શકાય છે. પણ સુકી જમીનપર તેમ કરવા થકી અંગુઠા ઉપર સહેજ ઉછાળો મારવાની જરૂર છે. ઉપલા ચાળા છુટા છુટા ઘણીવાર કરી રહ્યા પછી, સઘળાને સાથે જોડી દઇ, એક સીલસીલાબધ જપાટામાં કરવાઆવીજ પગની હીલચાલો, પાણીમાં તરતી વળા પણ કામમાં આવશે. આ ચાળા બેઠક મારવાની એક રીતને મળતા

આવે છે. જેઓથી હાથ ટેકવીને, બેઠક મારતાં સમતોલપણું નહિં રહી શકે, તેઓએ એક થાંભલાને અથવા દોરડાંને પકડી ને પણ તેમ કરવાની ટેવ પાડવી. આથી નીચલા અવયવોનાં બંધે જાતના લોચાઓ (Flexors અને extensors) કસાય છે.

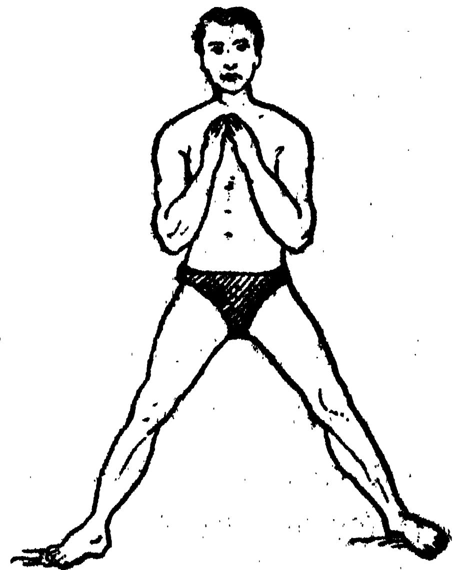
જમીનપર હાથોપગોની જોડાએલી હીલચાલથી ઊંધું તરવાનાં ચાળા.

૧. ચિત્ર ૭ પ્રમાણે હાથ લાંબા કરો. પછી ચીત્ર ૮ પ્રમાણે ફેરવી ગોટલા કઠણ કરી ચિત્ર ૬ ના બીજા દેખાવ પ્રમાણે પહોળા કરી, કુડાળાંમાં વાળતા જઇ ચીત્ર ૬ પ્રમાણે દોઆ માંગો.

૨. જેમ જેમ કોણી નીચલી પાંસરીની અડોઅડ આવતી જાય, તેમ તેમ ચિત્ર ૧૦ પ્રમાણે ગુથણવાળી, અકરૂ બેસતા જાઓ. જેવા નીચે છેક બેઠા તેવાંજ આંગળાઓ છાતીના ઉપલા હાડકાં આગળ આવી રહેવા જોઇએ એટલે ઉપલી બન્ને હીલચાલોને કવાયદનાં બોલોમાં બોલીએ તો "દોઆ માંગી, અકરૂ બેસો." (ચીત્ર ક)

૩ કોણીઓ વાળેલીજ રાખીને, પગોને ઉછાળી છુટા કરી જમણી અને ડાબી બાજુએ ચિત્ર ૧૨ મુજબ ખડા કરો.

૪. પછી પગો પાછા જોડી દેતી વખતે હાથો પાછા ચિત્ર ૭ પ્રમાણે લંબાવી છુટા પહોળા કરતા જાઓ એટલે ઉપલી બન્ને હીલચાલને કવાએદનાં બોલોમાં બોલીએ તો "પોહોલા કરી, ખસ થાઓ (ચીત્ર ખ),



ચીત્ર ૧૨મુ

અને બીજીવાર ઉપલીજ હીલચાલો કરવાને તૈયાર થાઓ. આથી આખા શરીરનાં લોચાઓ કસાએ છે.

આટલું શીખ્યા બાદ એજ ચાળાઓ, એક ખુરસી અથવા સ્ટુલ ઉપર ઊંધા સુઈને કરવા. એક સ્ટુલના પૈયામાં નાના પૈડાં, એકજ દિશા તરફ બધા ફરે તેવાં બનાવી તે સ્ટુલ ઉપર ઊંધા સુઈને, હાથ પગનાં ચાળાથી તથા છાતીનાં ધ્રસારાથી સ્ટુલ આગળ વધશે, એટલે બરાબર જમીનપર તરેલાના જેવોજ દેખાવ લાગશે. સ્ટુલ ઢળતી જમીન ઉપર ફેરવ્યાથી વધારે જલદી આગળ વધશે. વળી થોડે થોડે વારે, પગની ઠેસ જમીનપર લગાવીને પણ સ્ટુલ અગાડી ચલાવી શકાશે. સ્ટુલ ઉપર કમાનની ગાડી મુકવાથી છાતી ઉપર દબાણ લાગશે નહિં.

આ તો જમીનપર ઉધું તરવાનાં જેવા ચાળા શીખ્યા. હવે જુદી જુદી હીકમતોથી તરવા સંબંધી ચાળા ચીત્રો વડે જમીનપર શીખાડીએ. તથા આવી જાતની કવાએદથી લોચાઓ ઉપર શું અસર થાએ છે તે ટુંકમાં સમજાવીએ. (જુદી જુદી જાતની કસરતોની હીલચાલોથી કયા કયા લોચાઓ કસાએ છે તથા જુદી જુદી તબીયતનાં આદમીઓ ઉપર તેથી કેવી કેવી અસરો થાએ છે તેના વીગતવારે બયાણ માટે આ પુસ્તકની પછવાડે આપેલી જાહેર ખબર જુઓ.)

જમીનપર એક બાજુએ તરવાના ચાલાથી ખભાનાં લોચાંઓ તથા નીચલા અવયયોના extensors લોચાઓ કસાએ છે (જુઓ ચીત્ર ગ)

જમીનપર ચતું તરવાનાં ચાળાથી છાતી, પીઠ અને ખભનાં લોચાઓ કસાએ છે. (જુઓ ચીત્ર ઘ)

જમીનપર **વામીઆએ** તરવાનાં ચાળાથી (Deltoids) ખભાંના લેાચાએા કસાએ છે.(જુએા ચીત્ર ચ)

જમીનપર ચકરડીની માફક **વામીઆએ** તરવાનાં ચાળાથી છાતી ખભાં અને બરડાનાં લેાચા કસાએ છે. (જુએા ચીત્ર છ)

જમીનપર **ઉભી** ત્રાજુડી માફક ચાળા કરવાથી હાથેાનાં Extensor લેાચાએા કસાએ છે. (જુએા ચીત્ર જ)

જમીનપર **આડી** ત્રાજુડી માફક ચાળા કરવાથી પણ હાથેાનાં Extensor લેાચાએા કસાએ છે. (જુએા ચીત્ર ઝ)

જમીનપર ઉભું તરવાનાં જેવા ચાળા કરવાથી ઉપલા અને નીચલા અવયવેાનાં Flexor અને Extensor લેાચાએા કસાએ છે (જુએા ચીત્ર ટ)

જમીનપર **અદબ**વાળીને તરવાનાં જેવા ચાળા કરવાથી નીચલા અવયવેાનાં Flexor અને Extensor લેાચાએા કસાએ છે. (જુએા ચીત્ર ઠ.)

જમીનપર **તુંબાંની** માફક ઉંધુ **પડી** રહેવાનાં જેવા ચાળા કીધાથી કાંદીનાં તથા આગળા હાથેાનાં લેાચાએા કસાએ છે. (જુએા ચીત્ર ડ)

જમીનપર કુતરાંની માફક તરવાનાં ચાળા કીધાથી બંધે હાથેાનાં તથા કાંદીનાં લેાચાએા કસાએ છે. (જુએા ચીત્ર ઢ)



પ્રકરણ ૫મું.

"કાર્કનાં પત્તા, હવાની કોથળીઓ વગેરેની મદદ લેવા વિષે."

એક હલકી વાયુથી ભરેલો રબરનો કુકો જમીનપર બેસે તેમ જોરથી નાંખીએ તો પણ તે પાછો હવા ઉપર ચઢી આવે છે, પણ તેવડોજ એક હલકા લાકડાંનો કકડો ઝટ બેસી જાય છે. એજ લાકડું પાણીની તળીએ જાય તેમ જોરથી ફેંકીએ, તો પણ તે પાછું સપાટી ઉપર તરી આવે છે, પણ તેવડોજ એક લોખંડનો કકડો ઝટ બેસી જાય છે. એજ લોખંડ કોઇ બીજી પ્રવાહીમાં તરશે, અને એજ કુકો કોઇ બીજી પ્રવાહીમાં ડુબશે. ટુંકામાં ત્યારે લાકડાંની કુદરતી રચનામાં કણો ઘણી આઘી આઘી ગોઠવાયેલી હોય છે જેથી તેઓની વચ્ચેનો અન્તર હવાથી ભરેલો હોય છે અને હવા પાણી કરતાં હલકી હોવાથી લાકડું તેની મદદ વડે તરે છે. એજ માફક મનુષ્યનાં ફેફસાંની કુદરતી રચનામાં તેની કણો વચ્ચેનો અંતર હવાથી ભરાયલો હોય છે, તેથી મનુષ્યનાં બીજા અવયવો પણ ફેફસાંની મદદ વડે તરે છે. હવે જ્યારે કુદરતે, તુમડાંનાં જેવી હલકી ચીજ ફેફસાં માણસને બક્ષેલાંજ છે, ત્યારે તેની ઉપરજ સતોષ રાખી, બીજી બહારની મદદો બને ત્યાં સુધી નહિં લેવાને શરૂઆતથી ટેવ પાડવી.

અનુભવ ઉપરથી માલમ પડશે કે, કાર્કનાં પત્તા, હવાની કોથળીઓ, તુમડાં, હોડી, નાળિએર, પીંગારો વગેરે કોઇ પણ

હલકી વસ્તુની મદદ તરતી વખતે લીધાથી પરીયંતે ફાયદો થતો નથી. આવી મદદો કદાચ છાલકાં પાણીમાં શીખતી વખતે કામે આવે, પણ ઊંડા વહેતા પાણીમાં ખચીત ભયભરેલી છે. કેમકે શીખનારથી અજાણ્યુપણે પોતાની છાતી જેટલી ઉંડાઇથી વધારે ઉંડા પાણીમાં તરાઇ જવાય છે. પછી થાક લાગવે પગ-મુકતી વખતે કોહું ગેપ ! વળી પારકે આસરે પડયા એટલે પોતાની જાતી શક્તિ વાપડવાની થોડી કાલજી રહે છે, જેથી તે ઘણું થોડું શીખે છે, બલકે કશું શીખતો નથી અને થોડુંક જે તે શીખ્યો હોય છે, તે પણ આવી મદદની ગેરહાજરીમાં નકામુ થઇ પડે છે.

પણ જ્યારે પાણી ઉંડાઇ જળી આવે ત્યારે શરીરને સપાટી ઉપર ટેકવવાની સર્વથી સરસ મદદ નીચે મુજબ છે. પાંચ ૭ ઇંચ પહોળો, છાતીની આસપાસ ફરી શકે, એટલો લાંબો એક મજબુત જાળીનો કટકો અથવા પાટીનો પટો બનાવવો. તેને બકલથી અથવા ફસ વતી છાતીની આસપાસ બાંધવો. તે પેટ તરફ સરી નહિં પડે, અને બગલમાં બરાબર બેસતો આવે તેને માટે ગમે તો બે નાના પટા ખભા ઉપરથી જોડવા. પીઠ તરફ એ જાળી સાથે દોરડાંનો એક છેડો બાંધવો, અને બીજો છેડો એક બીજા શખસે હાથમાં મજબુત પકડવો. અથવા એક છ ફીટ લાંબો વાંસ લઇ તેને એક છેડે પેલો દોરડાંનો બીજો છેડો બાંધવો અને વાંસનો બીજો છેડો હાથમાં મજબુત પકડવો. આ યુક્તિથી શીખનારને પાણીની સપાટી ઉપર તેનું શરીર તરતુ રાખવાને પેલો કિનારેનો શખસ દોરડું વાંસવતી ખેંચીને, અથવા ઢીલું કરીને, આગળ વધતો હાથપગનાં ચાળ

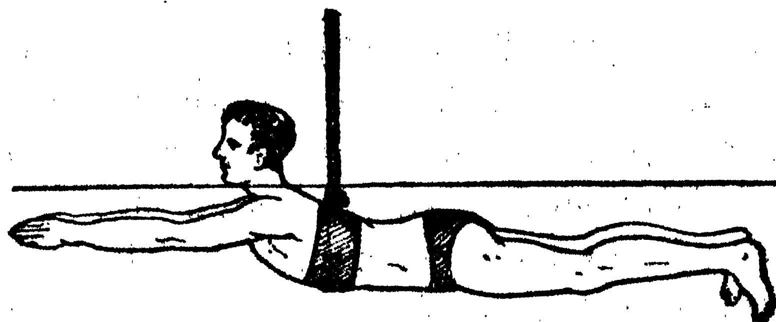
ઓ શીખાડે છે, અથવા તે પોતે કવાયદમાં તે શીખ્યો છે.

જો દરિયાનાં ઊંડાણમાં હોઇએ તો એક નાના મછવા ઉપર બેસીને પેલો વાંસ પકડવો. આ રીત, ગળ વડે માછલી પકડવાની રીતને મળતી છે. જેમ જેમ શીખનાર સુધરતો જાય, તેમ તેમ તેનો દોસ્તદાર, તે જાણે નહિં તેમ દોરડું ઢીલું કરે છે, જ્યાં સુધી તે પોતાની જાતી શકિત વડે તરતો રહી શકે ત્યાં સુધી આ યુકિતથી શીખનાર જો કે, ખરેખર તરે છે, તો પણ તે વાતથી, તે પોતે અજાણ્યો રહે છે.

પણ સર્વથી ઉત્તમ મદદ તો શિક્ષકનીજ છે કે, જે છાલકાં પાણીમાં શીખનારની પીઠે ઊભો રહીને, જે માફક આપણામાં નવજોતની ક્રિયા વખતે મોબેદ પેલા નવજોતીઆને પછવાડેથી હાથો પકડીને, કસ્તી બાંધતાં શીખવે છે, તેજ માફક તેને હાથનાં ચાળા શીખવે છે.તથા તેને બંન્ને બગલમાંથી પકડી ટેકવી રાખીને, હાથ પગનાં જોડાએલા ચાળાઓથી તરતાં શીખવે છે. આવી રીતે શિક્ષકની છાલકાં પાણીમાં, તથા દોરડાં ને જાલીની ઊંડા પાણીમાં એવી બે ઉત્તમ મદદો શિવાય બીજી વપરાતી મદદોનું બ્યાન નીચે મુજબ.

તુમડાં—એ એક ગોળ જાતની દોધીને, વેલા ઉપરજ સુકવી, તેમાં એક કાણું પાડી બી તથા ગર કાઢી લઇ, તે કાણું પાછું કાર્ક તથા મીણુ વડે પુરી દઇ બનાવવામાં આવે છે. તેને દોરડાં વતી ચોકડીનાં આકારમાં સીકરી લે છે. શીખવા થકી બબેની જોડ વપરાય છે. તેઓની વચ્ચે છાતીની પહોળાઇથી સહેજ વધારે ગાળો રાખી, પતાવડે જોડી દેવામાં આવે છે. તે હલકાં છે ખરાં, પણ સહીસલામત નથી. કેમકે

પટો કોહીને તુટી જવાનો સંભવ છે. તે માંઠમાંથી છુટી જવા નો સંભવ છે. તે અકેક સાથે અથવા કશા સાથે અથડીને, ફુ-ટી જવાનો સંભવ છે. તેને કોરેલું કાણું બરાબર પુરાયેલું નહિં હોય્ તો તેમાંથી પાણી અંદર પવેસ થવાનો સંભવ છે-



ચીત્ર ૧૩મું.

તેને વાપરવા માટે છાતી આગળથી પતા વડે બાંધવાં જેમ ચિત્ર ૧૩માં દોરડાં જાલીવડે ટીંગાયા તેજ મુજબ, તુમડાંની હલકાઇને લીધે, તે વડેજ ટીંગાવાશે. તે છાતી હેઠળનાં કોઇ પણ ભાગમાં બાંધવાં નહીં. કેમકે તેથી તે ભાગ સપાટી ઉપર, અને માથાંનો ભાગ સપાટી હેઠળ આવી જશે, જે, કેમે કરતાં પાછો ઉપર થશે નહિં. તે અકેકુ આપણી બંન્ને બાજુએ હોવાને લીધે શરીરને બહુ સારી રીતે સમતોલ રાખી શકે છે. જો ઉપલી હરકતો નહિં હોય, તો એનાં જેવી સસ્તી અને સુતરી મદદો બીજી જવલેજ મળે. દરેકની કિમત આશરે ત્રણ આના છે. (ચીત્ર ૭)

દોથી—એ લાંબી જાતનાં દોથાંને વેલા ઉપરજ સુકાવી તુમડાંની માફક બનાવેલુ હોય છે. એ શીખેલાનેજ કામનું છે. જ્યારે તેને લાંબી મુસાફરી કરવી પડે છે, ત્યારે સાથે રાખવા-

માં આવે છે. તેને તુમડાંની માફક દોરડી વતી જાંગરીને, છેડે એક ફાંસો રાખવામાં આવે છે. એ એટલુંજ વપરાય છે. પેલ ફાંસામાં એક પગ છેક લગી પેાસ્નીને તેથી ઉલટે હાથે દીચમાંથી મજબુત પકડીને તેની ઉપર જરા ઉંધો સવાર થઇ, બીજે હાથે તથા પગો વડે તરીને જે બાજુએ જવું હોય ત્યાં જવાઇ શકાય છે. કંઈ બોજો લાવતી વખતે પણ કામે આવે છે, એની ઊપર શરીર સમતોલ રાખવા થકી થોડા મહાવરાની જરૂર છે. એની કિંમત આશરે છ આના છે. તુમડાંની માફક એ પણ વાપરવું સહીસલામત નથી. એ તુમડાં—દોધીનું વજન તેઓએ રોકેલાં પાણીનાં વજન કરતાં એટલું હલકું હોય છે, કે તે લગભગ આખુ સપાટી ઉપર તરતું દેખાય છે. (ચીત્ર ત)

નાળિયેર—સુકાં, છોલતાં સુદ્ધાંના, ભુલથી કેટલાક કેડે બાંધી તરે છે. આપણો ભાર ઝીલે એટલાં બધાંનો જુમખો તુમડાંની માફક જાંગરીને કામે લગાડે છે. તે કોઇ પણ રીતે ભાગી જતાં નથી, એટલોજ ગુણ છે. બાકી એ ઘણાં કામનાં નથી.

સીમરો—અથવા પીંગારો (પાણીનો ઘોડો,) એ હલકામાં હલકું એક જાતનું લાકડું થાય છે. એનાં આશરે પાંચ ફીટ લાંબા અને એક ગજ ફેરાવાનાં લાકડાનું વજન આશરે પંદરથી વીસ શેર જેટલું થાય છે. જ્યારે એક ઘનફુટ પાણીનું વજન ૧૦૦૦ ઔંસ ગણીએ ત્યારે એ પાણી ઉપર કેટલું તરતુ રહી શકશે, એ વિચારવા જોગ છે. એટલાં લાકડાની કિંમત આશરે બે રૂપીઆ પડે છે. દેખાવમાં આવકું બીમ જેવકુ

પણ બગલમાં મારીને, એક હાથે લઈ જવાય છે. તે ઉપર સહેલાઇથી ત્રણ ચાર જણા સવાર થઇ શકે છે. તેની ઉપર સમતોલ પણું જાળવવું બહુજ કઠણ છે. પુષ્કળ મહાવરાની જરૂર છે. માછીઓને તેઓનાં ધંધામાં બહુ ઊપયેાગી થઇ પડે છે. તેની ઊપર થયેલા, એખલા સ્વારનેા પેઢુથી તે ઉપર સુધીનેા બધેા ભાગ હવામાં ખુલ્લેા દેખાય છે. ફકત પીઢુની નીચેનેાજ ભાગ ડુબેલેા માલમ પડે છે. એ ભાંગી જતુ નથી, તેમ તે ઞાઝુ મળી આવતું નથી. ઘેાડાની માફક એની ઉપર સ્વારી થાય છે. એટલે જાંગેા વડે જાપતામાં રાખી ફકત હાથેા વડેજ આગળ વધાય છે. પાથરેલી જાળેા અથવા ગલેા અને, ગેાલવામાં સપડાએલી માછલીએા એકઠી કરવા થકી, માછી કેડે તુનીઉં બાંધીને, સ્વાર થઇને, તે તરફ જાય છે અને પગેામાં મજબુત સમતેાલ પકડીને હાથેા વડે માછલી તુનીયામાં ભરે છે, અને ખુશી થતેા થતેા સ્વાર દપકાવી, કીનારે આવી, પેાતાના ઘેાડાને ઘેાડેા બની તેને ખાંધે ઉંચકી ઘેર જાય છે.

જ્યારે રેલમાં ઊતરવું પડે છે, ત્યારે એવા બે ત્રણ લાકડાંનેા તરાપેા કરે છે. (ચીત્ર ૪) એવીજ મતલબ સાચવનારી બેાટ બનાવવામાં આવે છે. એવી રીતે કે, નેતરને અથવા જાડાં બરૂને, બેાટનાં આકારમાં ગુંથી લે છે, અને તેની ઉપર ચામડાંનુ અથવા આઇલ કલેાથનું પડ કરી લેય છે. એ ખાંધે ઊચકી જવાય એવી હલકી બને છે, (ચીત્ર ૬)

કાર્કના પત્તા—મજબુત જાડા ઝીનનાં કપડાંની એક કેાથળી કરી, તેમાં શરીરનેા ભાર ઝીલી શકે એટલા કાર્કના કટકા કરી ભરવામાં આવે છે. થેાડે થેાડે છેટે સાંધા મુકે છે

કે, જેથી પેલા કાર્કના કડકા એકજ ઠેકાણે ધસી પડીને ડુચો થાય નહિં. તેમાં જીણાં કાણાં રાખે છે, કે ચુસાયેલું પાણી પાછું નીકળે કે, જેથી કપડું જલદી કોહી જાય નહી. કોથળીનાં છેડા જો ડીદઈ, એક મોટી વીંટીનો આકાર કરી, ખભાપર લટકાવીને, અથવા મન ભાવે એવી રીતે તેને કામે લગાડે છે. તેની ઉપર છુપી રીતે ચત્તા સુઇને એક બીજા શખસને છાતી ઉપર વગર હરકતે ઉભો રાખી શકાય છે. જેથી અજાણ્યા લોકો હેરતમાં પડે છે.

શીખનારને માટે એવા કાર્કની કોથળીઓની પેતી કરીને પહેરાવીને તેને મજબુત કસ વતી બાંધવી જોઇએ. કાર્કનો ઉઠાવ પીઠ તરફ રાખવો જોઇએ. કેમકે છાતી આગળ તે હોય તો હાથોની હીલચાલમાં હરકત પડે, આવો પોશાક પહેરીને ગમે એવા ઉંડા—દરિયામાં ગમે એટલો વાર વગર હરકતે રહી શકાશે. વહાણ ડુબતી વખતે એવો પોશાક ખચીત્ત જીવ બચાવે છે. તેથી સર્વથી ઉત્તમ દરજ્જે એવા પોશાકને મળવો જોઇએ.

હવાની કોથળીઓ—હવા કે ભીનાસ પ્રવેસ નહિ કરે, એવાં મજબુત પણ નરમ ચામડાંની એક કોથળી બનાવે છે. તેને એકજ ઠેકાણે ધમણીનાં જેવી નળી હોય છે. તે વાટે તેમાં કોઇ હલકો વાયુ ભરી, તે નળી મજબુત સ્કુથી બંધ કરે છે, આ હવાથી ફુલેલી કોથળી એક તુમડાંની માફક ગમેં તેમ વપરાય છે. જ્યાં સુધી તેમાં છિદ્ર પડતું નથી, ત્યાં સુધી તે સહી સલામત ગણાય છે. એની કિંમત ઘણુ મોઘી છે.

આવી ઉપલી મદદો વડે ટાંગીને હવે હાથ પગનાં ચાળા શીખવીશું. જાણવું કે, કવાયદમાં જે ચાળા ઉભી હાલતમ

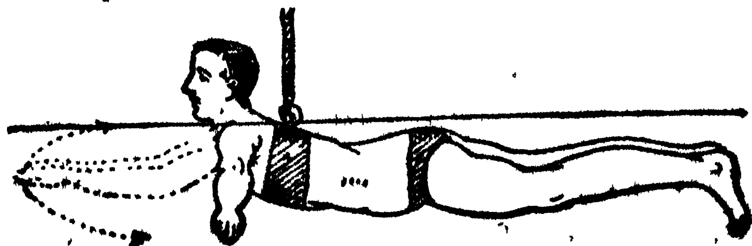
કરવામાં આવ્યા હતાં, તેજ ચાળા હવે આડી લટકતી હાલતમાં કરવાના છે.

મદદ વડે પાણીમાં હાથોની હીલચાલ.

હમણાં શીખનાર પેલાં જાલી દોરડાં વડે ટીંગાયલી આડી હાલતમાં છે, એમ સમજવું. શરીર સારા આકારમાં સહેજ કમ્મરમાંથી વાળેલું રાખવું. જ્યાં સુધી હડપચી સપાટી ઉપર બેઠેલી રહે ત્યાં સુધી માથું પાછળ ફેંકવું. પગો, સાથે જોડેલા રાખીને, ગુટણુ અને ગુટીઓ સાથે અડકાડેલી રાખીને, પગનાં અંગુઠાની ટીચડીઓ પછાડી ખેંચીને, હથેળીઓ જોડીને તેનાં આંગળાંઓ સાથે દાબેલાં રાખીને, અને અંગુઠાનો અંદરનો ભાગ, પહેલા આંગળાના પહેલા સાંધાની બાહેરની બાજુની સાથે અડકાડેલી રાખીને તૈયાર થાગો.

૧ બંન્ને હાથો, ખભાંની સાથે એક સપાટીમાં રાખીને, જેટલા લંબાય એટલા આગળ લબાવો, ચિત્ર ૧૩ પ્રમાણે હાથનો કોઈ પણ ભાગ સપાટી ઉપર દેખાવવા દેવો નહિ.

૨ હથેળીમાં સહેજ ખાડો કરીને. કાંડીઓમાંથી પોચા ફેરવીને તેઓને છુટી પાડો. જ્યાં સુધી દરેક પહેલાં આગળાંનાં મુળમાનાં ટાંચા અથડે કે, જેથી પોચાઓ ૪૫ંનો ખુણો કરી બરાબર સ્થિતિમાં આવશે. અને અંગુઠા નજર આગળથી ઢંકાઈ જશે.



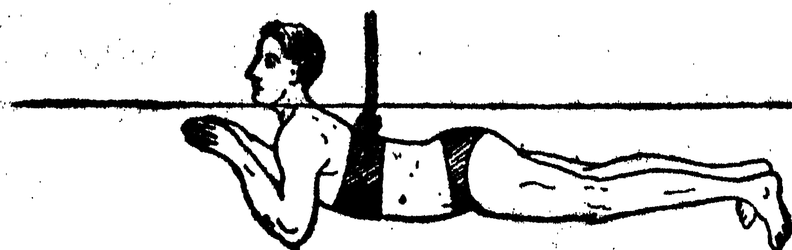
ચિત્ર ૧૪મું.

૩ હાથો લંબાવેલાજ રાખીને, આસ્તે આસ્તે ચિત્ર ૧૪ પ્રમાણે હલેસાં પાણીમાં ફરે છે તેમ પહોળી બાજુ પાછી સાંમે અથડાવીને, હાથો પછવાડે બહારથી ખેંચતા જાઓ, જ્યાં સુધી દરેક હાથ ખભાંની ટીચકીઓની સાંમા સાંમીઆવી શરીરની સાથે કાટખુણો કરે. હાથો પાણીમાં એક સરખીજ ઉંડાઈએ ફેરવવા જોઇએ.

આંગળાઓ છુટાં પાડવા નહિં. ૫ણ હાથો અંદરની બાજુએ સહેજ નીચેથી દબાવીને, કોણીઓ વાળીને, અંદર ખેંચો. આ બે ચાળાથી હથેળીઓ પોતાની મેળે જેમ જેમ તેઓ છાતી તરફ કુંડાળામાં વળતી જાય છે, તેમ તેમ, પોતાની અસલ સ્થિતિમાં આવતી જશે. જેમ જેમ કોણીઓ, નીચલી પાંસરીઓને અથડતી જાય, તેમ તેમ આંગળાઓની ટીચકીઓ આગળજ રાખીને, હડપચીની નીચે 'કોલરબોન' આગળ આવવા દેવી. આ ઠેકાણે હાથોનો ચાળો પુરો થયો. (ચિત્ર ૧૫)

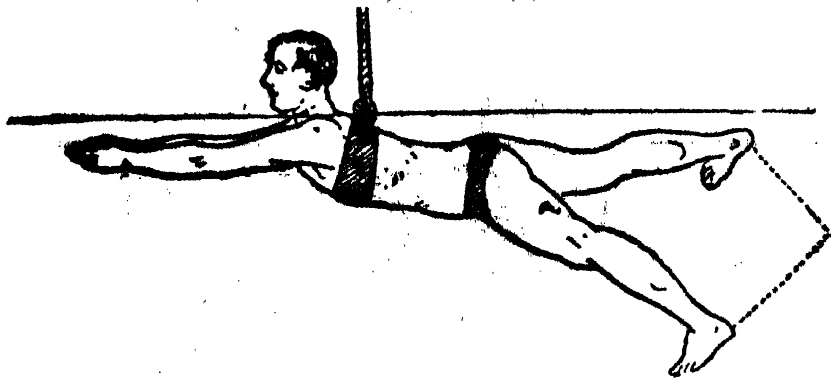
મદદ વડે પાણીમાં પગોની હીલચાલ.

ચિત્ર ૧૩ પ્રમાણે તૈયાર થાઓ.



ચિત્ર ૧૫મું.

૧ બને ગુથણુવાળો, અને ગુથણુ મડીઆં પેટમાં સારી પેઠ ખોસો, એડીઓ અડોઅડ રાખો, અને અંગુઠા તથા પાતલી જાગની સાથે કાટખુણે હોય, તેમ ખેંચેલી રાખવી (ચિત્ર ૧૬.)



ચિત્ર ૧૬મું

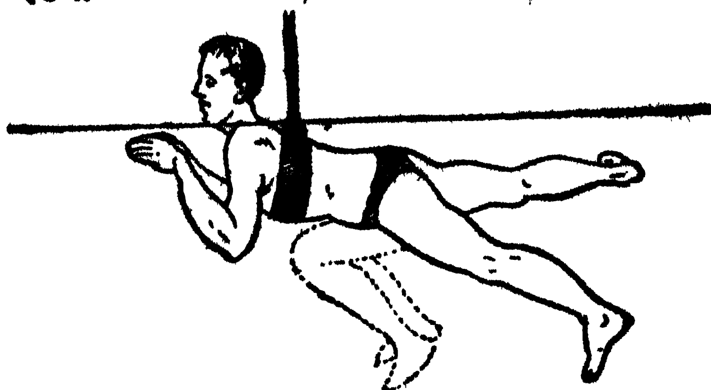
૨ હવે લાત મારવાનો વખત આવ્યો. ત્યારે પાતલી ખેંચાય એટલી અંદર ખેંચીને, તળીઆંની બધી પહોળી બાજુ પાણીની બરાબર સાંમે સારી પેઠે અઠડે તેમ, એક જોસબંધ લાત સાથે પગોને જેટલા બને એટલા પહોળા કરો, કે જેથી વળેલાં ગુથણો સીધાં થશે, અને પગો જેટલા મોકળાસથી છુટા થાય, એટલા એક કંપાસની માફક ખરા કરો (ચિત્ર ૧૬)

હવે પેલી લાતથી મળેલી ગતીને લીધે, પહોળા થયેલા પગો, ચિત્ર ૧૩ પ્રમાણે પાછા પોતાની મેળે પોતાની અસલ સ્થિતિમાં આવતાં જશે. યાદ હશે કે, એમ પગો પાછા લાવવાને માટે કવાયદ શીખતી વખતે અંગુઠા ઉપર ઉછળવું પડયું હતું

ઉપલી જોડાએલી હીલચાલોથી તરવું

જેવી ગુંટીઓ અથડી, તેવાજ હાથો લંબાવી હલેસાં મારી પહોળા કરતા જાઓ, જ્યાં સુધી ચિત્ર—૧૪ પ્રમાણે તેઓ શરીર સાથે કાટખુણો કરે, અને પછી જેમ કોણીઓ પાંસરી તરફ આવતી જાય તેમ ગુથણુ પેટમો ઘુસારતાં જવું,

(ચિત્ર ૧૭નો બીજો દેખાવ) અને પછી પોંચાઓને હડપચી ની



ચિત્ર ૧૭ મું.

ચેથી આગળ સેરવી દેતી વખતે ચિત્ર ૧૭ પ્રમાણે પગોની લાતથી, ઝાટકો મારો. પછી જેમ જેમ પગો અર્ધ ગોળ કુંડાળુ પુરૂં કરતા જોડેભેડ આવતા જાય છે, તેમ પાછા હાથો લંબાવી પહોળા કરો અને બીજીવાર ઉપલીજ હીલચાલો કરવાને તયાર થાઓ. આથી તમો પાણીમાં જરૂર આગળ વધશો. અને તે પેલા દોસ્તદારને, વાંસ પકડીને, જમીનપર ચાલવું પડશે, તેથી પણ જણાશે. ધ્યાન રાખવું કે, જે જે ચિત્રોમાં "ઉપરથી દેખાવ" એમ લખ્યું છે, તે જાણે પાણીની સપાટીની ઊંચે ઉભા રહી, જેવો દેખાવ જોઇએ, તેવો દર્શાવે છે. બાકીનાં બીજાં ચિત્રો જાણે પાણીની સપાટીની એક બાજુએ ઉભા રહી જેવો દેખાવ જોઇએ, તેવો દર્શાવે છે. માટે બારીકીથી તપાસવું.



પ્રકરણુ ૬ઠ્ઠુ.

પાણીમાં પગોની હીલચાલો.

જો કે હાથોની માફક પગો પણ શરીરને આગળ ચલાવવામાં કામે આવે છે, તોપણ પગોનું કામ વધારે અગત્યનું છે. તેથી બરાબર ખરી લઢણથી લાત મારવાનું શીખવામાં જેટલી મહેનત કરીએ એટલી થોડી છે. જો કે પાણી સાંમે પગનાં તળીયાંનો હડસેલો લાગવાથી આગળ વધાય છે, તોપણ, લાત પુરી થયા પછી જેમ જેમ પગો સાથે પાછા જોડાતા જાય છે, (જેમ કરવા થકી parlour practiceમાં અંગુઠા ઉપર ઉછલવું પડયું હતું) તેમ તેમ તેઓની વચ્ચે ઘેરાયેલાં પાણીના ત્રીકોણ ભાગ સાથે જાંગો અને ટેટાં દબાવાથી પણ આગળ વધવાને ગતી મળે છે. તેથી લાત મારતી વખતે જેમ જેમ પગો વધારે પહોળા કરીએ તેમ તેમ આગળ વધારે ઝડપથી ચલાય છે.

પગો તથા હાથોનું કામ એક પછી એક અવાર નવાર કરવાનું હોય છે. એટલે જ્યારે પગો લાત મારી પહોળા થવામાં ગુંથાએલા હોય છે ત્યારે હાથો, લંબાએ એટલા લાંબા આગળ ફેંકવામાં આવે છે. જેથી બન્ને પલ્લાં અવારનવાર કામ કરી માથાંને સપાટી ઉપર ટેકવી રાખી શકે છે. પછી હાથના ચાળાની શરૂઆત વખતે, પગો જે પોતાનું કામ પુરૂ કરવા પછી સાથે અડકેલા હોય છે, તેઓ કઠણ અને લંબાલાએ રહે છે. તેથી આગળ વધવામાં જેટલી થોડી અડચણ

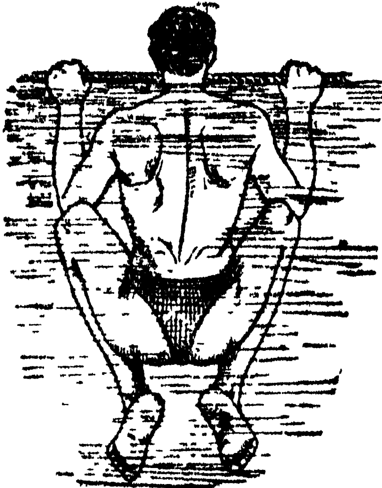
બની શકે, તેટલી મળે છે. આ સ્થિતિઓ જોકે પળવારની છે, તો પણ તે બરાબર ધ્યાનમાં રાખવાથી ઓછું જોર ખરચવે વધારે ગતી મળે છે.

હવે ધારો કે છાલકી નદી કે જેમાં પાણી કિનારા તરફથી આસ્તે આસ્તે ઉંડાં થતાં થતાં ઘણાંમાં ઘણા છાતી સુધીના ઉંડાં થાય છે, તેમા એકલું શિખવાનું છે. તો એટલાં પાણીમ જવું કે, જ્યાં હાથો લંબાય એટલા લંબાવી હથેલી કાદવમ ખોસતાં, ડોકું સપાટી ઉપર રહી શકે. ત્યાં હાથો કાદવમાં ખોસી, શરીરને નદીની લંબાઇ તરફ તરતું રાખી પગના ચાળાઓ કરવા. પગના તળિયાંથી મારેલા દરેક લાતનાં ઝાટકાથી હાથો કાદવમાંથી ઉંચકાવા કરશે, જે ખામખા ઉછાળો મારી ઉચકીને, જરા આગળ ખોસતા જવું. આથી ફક્ત પગવડેજ તરતું રહેવાનાં જેવો મહાવરો પડશે. આ રીત ઘણીજ સહી સલામતી ભરેલી છે.

જો ઉંડાં પાણીમાં એકલું શીખવું પડે તો આગળ કહ્યા મુજબ દોરડાંનો છેડો પકડી પગની હીલચાલો શીખવી.

હવે એજ હીલચાલો "સ્વીમીંગ બાથ"માં શીખીએ. બાથની ચોમેર ફરતું, અને પાણીની સપાટીની સહેજ ઉંચે, કડીઓમાં પોરવેલું એક દોરડું અથવા સળીઓ રાખવામાં આવે છે. તે બન્ને હાથમાં મજબુત પકડવો. પછી એડીઓ લગભગ જોડ જોડ અથડાવીને ઉભા રહો. કોણી સહેજ વાળો, ટાંચા ઉપર દેખાતા ખભાંની ટીચકીની સાથે એક લીટીમાં કરો, હાથો કઠણ કરી પીઠમાં ખાડો કરો. જમીનપરથી પગ ઉંચકો, જેમ

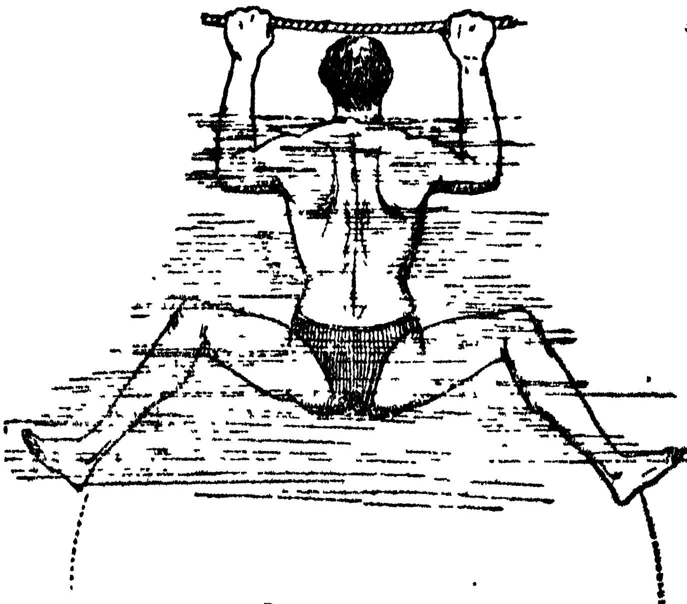
કરવા થકી દોરડાં ઉપર ખેચાણ કરવું પડશે. પગને પાણીની



ચિત્ર ૧૮મું.

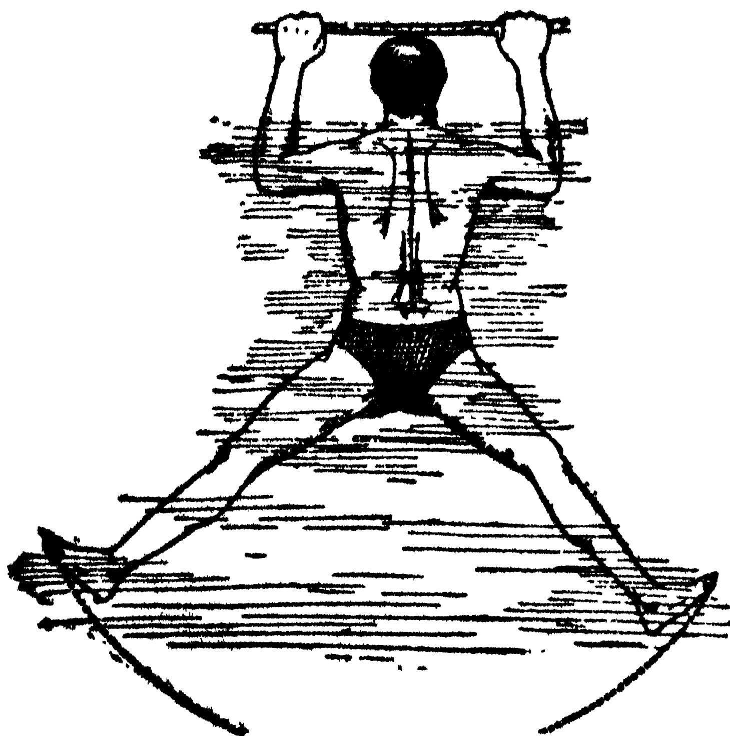
સપાટી નજદીક તરતા રાખીને, ઘ-ને ગુંઠણુવાળો અને ચિત્ર ૧૮ પ્રમાણે પેટમાં ઘુસાડો. આમ ગુંઠણને, આગળ પેટમાં ખેંચવાથી શરીર પાછળ હટતું જણાશે, જેથી હાથો વડે દોરડાં ઉપર ખેંચાણ કરવું પડશે.

હવે લાત મારવાનો વખત આવ્યો, ત્યારે એડીઓ નીચે દબાવો, જેથી પાતળીઓ અને અંગુઠા ઉપર ખેંચાશે, અને પગ સાથે કાટખુણો કરશે. પછી પગોને, જેટલા ચીરીને પહોળા થાય એટલા કરીને જેમ એક ગરૂડપક્ષી પાંખો પહોળી થાય એટલા કરીને બેઠેલું હોય, તેવી ચિત્ર



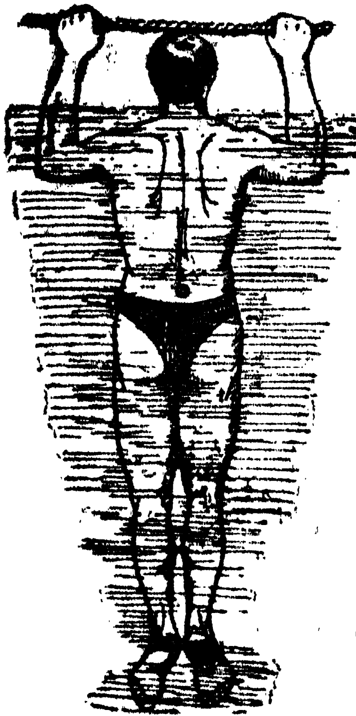
ચિત્ર ૧૯મું.

૧૯ પ્રમાણે સ્થિતિ કરીને એક જોરથી લાત મારો. એ વખતે દરેક પગ અર્ધ ગોળ કુંડાળામાં ફરશે, તેમ ફરતી વેળા, જ્યા-



ચિત્ર ૨૦મું.

રે તેઓ એકેકથી દુરમાં દુર હાલતમાં આવે છે, (ચિત્ર ૨૦) ત્યારે અંગુઠા આસ્તે આસ્તે નીચે પડતા માલમ પડે છે. લાત પુરી થતી વખતે કઠણ કરી ખેંચેલા પગો, પાછા જોડાતી વે-ળા એક કુંડાળામાં ફરશે. તેમ ફરતા ફરતા જ્યાં સુધી તેઓ શરીર સાથે એક લીટી કરી એકેક સાથે લગ

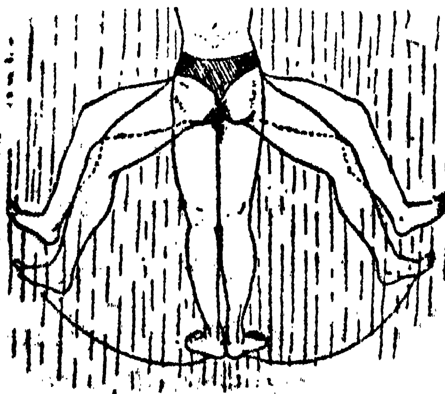


ભગ [અથડે છે ત્યાં સુધી અંગુઠા ચિત્ર ૨૧ પ્રમાણે પાછળ ખેંચાયલાજ રહે છે.

પાછા પગ જમીનપર મુકો, અને ધીરજથી ઊતાવળ વગર ફરીથી એજ ચાળા કરવાને તૈયાર થાઓ. લાત મારવાથી મળેલી ગતી અટકાવવા માટે દોરડાંને હડસેલવું પડે છે, જે એક નીશાની છે કે, પગ પોતાની ફરજ બરાબર બજાવી શરીરને આગળ તેરવવા કરે છે.

ચિત્ર ૨૧મું.

આવી સીલસીલાબંધ હીલ ચાલોની સમજણ વિષે ચિત્ર ૨૨ જોયાથી સારો ખ્યાલ આવશે, કે પહોળા થયેલા પગો કુંડાળામાં ફરતા ફરતા પાછા કેવા જોડાઈ જાય છે.



ચિત્ર ૨૨મું.

હમેશાં બરડામાં ખાડો કરી શરીર કઠણ રાખવું, અને જાટકા મારતી વખતે પીઠ ખુંધી કરી પાણીની ઉપર ઉછળવું નહિ, (જો કે તેમ કરવાની વલણ થશે ખરી) કેમકે આપણી મતલબ પાણીમાં આગળ વધવાની છે, નહિ કે, ઉંચે હવામાં ચઢવાની.

બધું રહ્યું, પણ ઉતાવળ કદી કરવી નહિ. કેમકે ઉતાવ કંઇ આંબા પાકતા નથી. જ્યારે તમને માલમ પડે કે તમારી હીલચાલોથી ગતી આગળ વધવાનાં જેવી ખચીતૂ થાય છે, ત્યારે ત્રણે હીલચાલો ૧—ગુઠણ ખેંચી ૨ લાત મારી—૩ પગ જોડવાની, એક સીલ સીલાબંધ જપાટામાં કરવી, અને ગુંઠણ અંદર ખેંચવાની, અને પક્કી લાત મારવાની વચમાં જરાપણ થોભ્યા વગર સઘળું કામ એકદમ જપાટામાં કરવાની કોશેશ કરવી. ખરેખરી લાત કેવી રીતે મારવી, તે આપો આપ અનુભવ ઊપરથીજ માલમ પડશે. તોપણ એક સાધારણ દાખલાથી સમજાવી શકાશે.

ક્રિકેટની રમતમાં 'બોલીંગ કરવી' શાને કહે છે, અને 'બોલ ફેંકવો' શાને કહે છે, તે ઘણાને ખબર હશે. પહેલામાં હાથને સખત કરી, કાંદીમાંથી કઠણ રાખવો પડે છે, અને બીજામાં દડી ફેંકતી વખતે પોંચો કાંડાંમાંથી ચોકસ રીતે વાળવામાં આવે છે, જેથી દડી છુટતી વખતે વધારે ગતી મળે છે. એજ માફક તરવામાં લાત ફેંકતી વખતે ગુંઠણમાંથી ચોકસ રીતે, પગ વાળવામાં આવે છે, તેથી વધારે ગતી મળે છે. પણ ગુંઠણ, મારવા થકી ઉંચામાં ઉંચી હાલતમાં જાય તેની અગાઉ એવી વલણ થવી જોઇએ. એ મહાવરાથીજ ફકત માલમ પડશે.

જેવા પગો અંદર ખેંચાય, તેવા તેઓને ઉલટથી છાતીના ધસારાએ, વધારે અંદર ખેંચવા, અને તરતજ ચપલાસીથી જુસ્સા બંધ લાત મારી સીધા કરવા. જે ચાળાથી આગળ વધવાની ગતી મળે છે, તે ચાળાની ખરેખરી શરૂઆત, પગો જડ

પથી અંદર ખેંચવાથી થાએ છે અને તેટલીજ જડપથી, પાછા સીધા કરવાથી ખરી ગતી મળે છે; અને તે ગતીથી પગો પાછા સાથે જોડાય છે. પગો ખેંચતી વખતે જેમ ઓછું પાણી તેની આડે આવી અડચણ કરે તેમ કરવું, અને લાત મારતી વખતે જેમ વધારે જથો તેની આડે આવે તેમ કરવું, જે માફક હલેસું પાણીમાં ફેરવી રહ્યા પછીથી બીજીવાર ફેરવવા પહેલાં, હવામાંથી તેની અસલી સ્થિતિમાં લઈ જવામાં આવે છે, કે જેથી થોડી અડચણ નડે.

જો કે હાથોની હીલચાલ એથી પણ વધારે સહેલી છે તો પણ વિસરવું નહિ કે, જેવા હાથો પહોળા કરી પાછા વાળવાની તૈયારી કરીએ છીએ તેવીજ તેની આગળ વધવાની ગતી લગભગ ખલાસ થઈ ગયેલી હોય છે

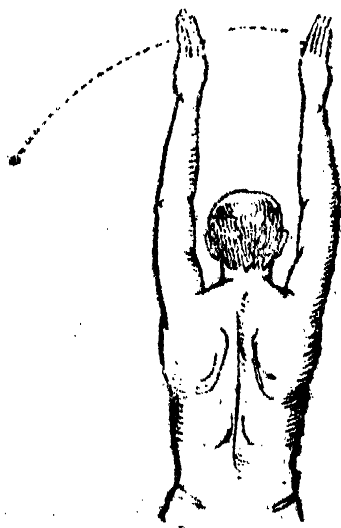
પ્રકરણ ૭મું.

પાણીમાં હાથોની હીલચાલો.

હવે ધારો કે છાલકી નદી કે જેમાં પાણી કીનારા તરફથી આસ્તે આસ્તે ઊંડાં થતાં જતાં ઘણામાં ઘણા છાતી સુધીનાં ઉંડાં થાય છે, તેમાં શિખવાનું છે તો એટલાં પાણીમાં જવું કે જ્યાં ઘુંટણ સુડીએ બેસતાં હડપચી પાણીની સપાટી ઉપર રહે. ત્યાં ઘુંટણ કાદવમાં ટેકવીને નદીની લંબાઇ તરફ મ્હોડું કરીને બેસવું. કેમકે જો પોહોળાઈ તરફ મ્હોડું કરીએ તો દરેક હીલચાલથી વધારે ઉડાં યા તો વધારે ઓછા પાણીમાં જવાય, જેથી શિખવામાં હરકત પડે. પણ લંબાઇમાં જ-

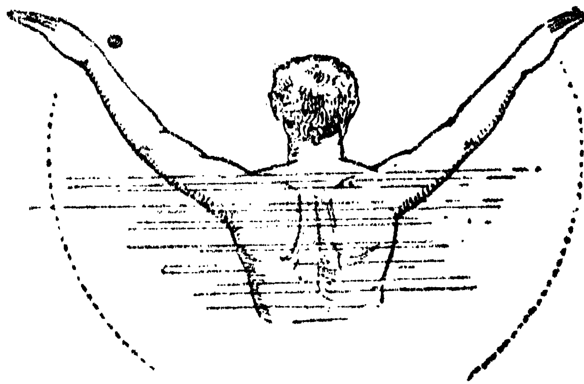
ઇએ તો એક સરખી ઉંડાઇમાં આગળ વધાય. હાથનાં, હલેસાંની માફક પોહાળા કરી મારેલા દરેક ઝાટકાથી ઘુંટણુ કાદવમાંથી ઉંચકાતા માલમ પડશે, જે ખામખા ઉછાળીને જરા આગળ ખોસવાં. એવી રીતે દરેક હાથને ઝપાટે જરા જરા આગળ વધાશે. હવામાં જે હાથનાં ચાળા કીધા હતા, તેવાજ ચાળા હમણુા પાણીમાં કરવાના છે, જેથી ફકત હાથોવરેજ પાણીમાં આગળ વધવાના જેવો મહાવરો પડશે. આ રીત ઘણીજ સહીસલામતી ભરેલી છે.

હવે એજ હીલચાલો 'સ્વિમીંગ બાથ'માં શિખીએ. છાતી સુધીનાં ઊંડાં પાણીમાં વાંકા વળીને, બન્ને હાથો જેટલા લંબાય એટલા આગળ લંબાવો. આમ કરવાથી હાથો શરીર સાથે એક લીટીમાં આવશે. પોંચાઓને પાવડાની માફક કરો, આંગળાં જોડો. ટાંચાંઓ ઉપર દેખાતાં રાખી ચિત્ર ૨૩ પ્રમાણે કરો. પોંચાઓની પીઠ વચ્ચે ૪૫°નો ખુણો કરવાથી તેઓની ફેણ, પાણીમાં હાથ ફેરવતી વખતે, પાણીની બરાબર સામે આવશે. તેથી જ્યાં સુધી બન્ને પહેલી આંગળીઓ જોડવાથી અંગુઠા નીચે ઢંકાય, અને પોંચાની પીઠ અકેક સાથે ઉપલો ખુણો કરે, ત્યાં સુધી હાંડાંઓને ફેરવવું. આ સ્થિતમાં હાથો ફેરવાથી, માથુ અને ખભાં તેઓની ઘટતી ઉંચાઇએ ટકી



ચિત્ર ૨૩મું.

રહેશે, અને ઘણામાં ઘણુ પાણી હઠાવવાને બની આવશે. પણુ જો પોંચાની કોર પાણીમાં ફેરવીશું તેા ઊપરનાં જેટલેા ટેકેા મળશે નહિં, અને માથું સપાટી હેઠળ જવા કરશે.



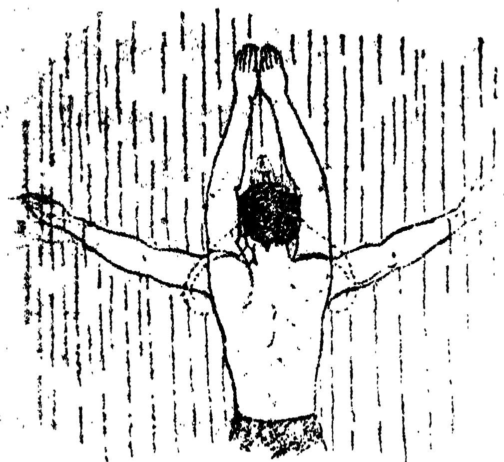
ચિત્ર ૨૪મું.

હવે હાથેાનાં ગેાટલા કઠણુ કરી, વાળવા વગર, છુટા કરી પેાહેાળા કરતા જાઓ, અને ચિત્ર ૨૪માં પ્રમાણે દબાવતાં દબાવતાં શરીરની બંન્ને બાજુ સાથે લગભગ કાટખુણેા કરેા, જે કરવા પછી કેાણી ધીમે ધીમે વળવી જોઇએ, જ્યાં સુધી તેઓ પાંસરીઆગળ બાજુએ બીડાય અને અંગુઠેા સર્વથી ઉપર રહીને છાતીની ટીચકી આગળ ચિત્ર ૨૫માં પ્રમાણે આવી તેનાં મુળમાંથી તેને અથડે. આ ટીચકીથી હાથેાને, પાછા આગળ ઝપાટામાં ફેંકેા, તેઓની બહારની બાજુ ધીમે ધીમે ઊપર કરતા જઇને, જ્યાં સુધી તેઓ પેાતાની અસલ લંબાઇલી



ચિત્ર ૨૫મું.

હાલતમાં ૪૫ંને ખુણે ઉભા રહી બીજો ઝાટકેા મારવા તૈયાર થાઓ.


ચિત્ર ૨૬મું.

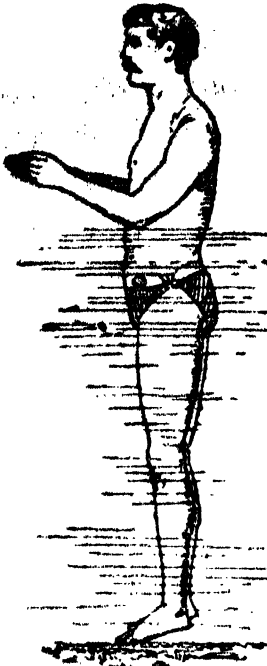
આવી સીલ સીલાબંધ હીલચાલો ચિત્રની મદદવડે પણ સમજાવવી મુશ્કિલ થઇ પડે છે, તોપણ ચિત્ર ૨૬નો દેખાવ જોયાથી ઉપલીજ સીલ સીલાબંધ હીલચાલોનો સારો ખ્યાલ આવશે.

જેવો હાથ શરીર સાથે કાટખુણો કરે તેવીજ કોણી વાળવામાં નહિં આવે અને જો તે જાંગ સુધી લંબાયલીજ હાલતમાં ખેંચવામાં આવે તો માથું પાણીમાં ડુબતું જણાશે; અને તેને પાછું સપાટીપર લાવવામાં હાથોનાં હલેસાંથી જેટલી ગતિ આગળ વધારી હતી તેટલીજ પાછળ હઠશે. તેથી કોણીની વળવાની જગાથી વધારે દુર પોંચા કદી જવા દેવા નહિં. આવી સભાળ નહિં રાખવાથી પાણીમાં ઉંચું નીચું તરાય છે.

પ્રકરણ ૮મું.

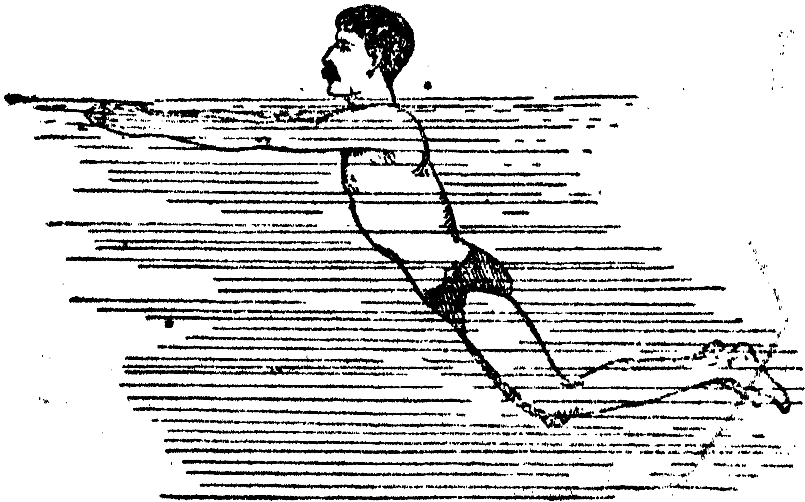
પાણીમાં હાથો પગોની હિલચાલોથી ઉંધુ તરવા વિશે.

હાથો તથા પગોની છૂટી છૂટી હિલચાલો, પાણીમાં પક્કી શિખી રહ્યા પછી તેઓની જોડાએલી હિલચાલથી ઉંધુ તરવાનું કામ હવે ઘણું સહેલું માલમ પડશે.



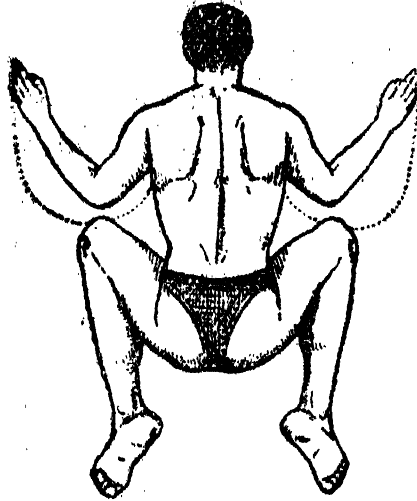
ચિત્ર ૨૭મું.

છાતી સુધીના ઉંડાં પાણીમાં ઉભા રહીને, સપાટીની એક બે ઇંચ નીચે, હાથો સાથે કરી તરતા રાખો. અંગુઠા, આંગળાં જોડેલાં રાખીને હથેલીમાં ખાડો કરી જમીન તરફ જોતી કરી, કોણીઓ, પાંસરી સાથે અડકાડીને ચીત્ર ૨૭ પ્રમાણે હાથો છાતીની આગળ અરજ કરતી હાલતમાં રાખો. પછી પગો જોડે જોડે રાખીને, તળીયાંમાં જોરથી હડસેલો મારીને ચત્ર ૨૮ પ્રમાણે હાથો જેટલા લબાય તેટલા લબાવીને આગળ ફેંકો. આથી તમો થોડીવાર સપાટી ઉપર તરતા અલગ રહી, પાછા સપાટી નીચે જવા કરશો પણ જેવું શરીર સપાટી નીચે જવા કરે, તેવાજ લંબાયલા હાથો આસ્તે આસ્તે પછાડી હલેસાંની માફક ફેરવતા



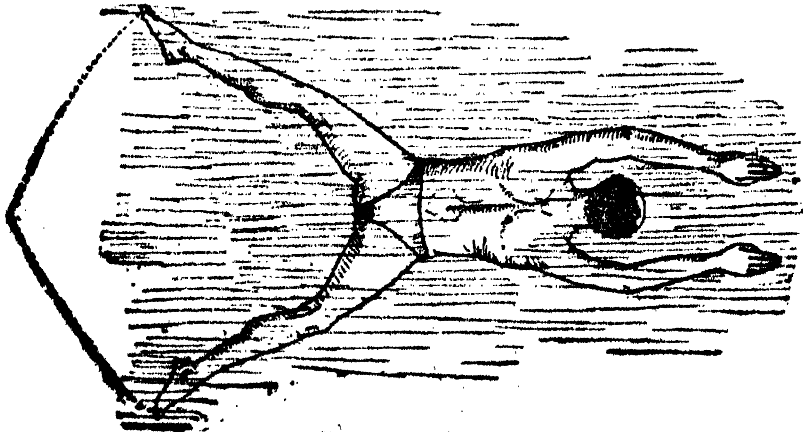
ચિત્ર ૨૮મું.

જાઓ, જ્યાં સુધી તેઓ પોતાનો ચક્રાવો પુરો કરી ખભાની ટીચકીની સામે આવે. એમ કરવાથી ગતિ આગળ વધી શરીર સપાટી નીચે ડુબતું અટકશે. પછી જેમ જેમ કોણી વળતી વળતી પાંસરાં પાસે આવતી જાય અને હાથો પોતાનું કામ પુરૂં કરવા પછી પાછા વળતા જાય તેમ તેમ ચિત્ર ૨૯ પ્રમાણે શરીરની અંદર ઘુંટણ સારી પેઠે ઘુસારતા જાઓ. જેવાં ઘુંટણ ઘુસી રહ્યાં, તેવા હાથો છાતી આગળ હડપચી નીચે મળેલાજ છે. હવે જરા પણ થોભ્યા વગર ઘુંટણો સિધા કરતાં, જેમ છૂટથી લાત મરાય એમ, પાટલી પાણીની સામે અથડે તેમ, લાત મારો. એમ કરવાથી શરીર જે



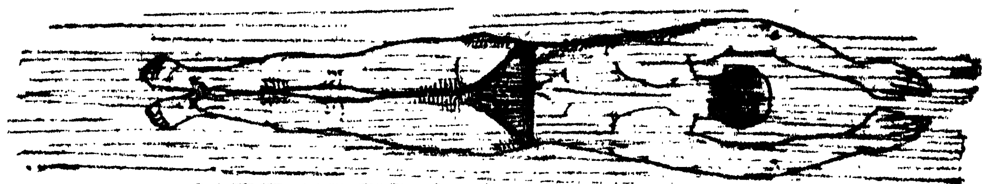
ચિત્ર ૨૯મું.

હાથના ઝપાટાથી સપાટી ઉપર ઉંચું થયલું તે પાછું નીચે ડુબવા કરતું અટકશે, અને ગતિ વધારે આગળ થશે. પછી. જેવા પગો પાછા જોડાવા કરે



ચિત્ર ૩૦મું.

તેવાજ હાથો બીજા ઝપાટાને માટે આગળ લંબાવો. ચિત્ર ૩૦ પ્રમાણે એમ અવારનવાર હાથ પગોની હિલચાલોથી શરીર



ચિત્ર ૩૧મુ.

નીચે ડુબતું અટકશે, અને ગતી આગળ વધતિ જશે. જ્યારે એમ ચીત્ર ૩૧ પ્રમાણે પગો પુરેપુરા સાથે જોડાય, અને હાથો પુરેપુરા આગળ લંબાય, ત્યારે પગો તેમના તેમજ કઠણ રાખીને, હથેલીઓ છૂટી કરો અને અંગુઠા નીચે કરી ફરીથી હાથો હલેસાં માફક ફેરવતા જાઓ, જ્યાંસુધી તેઓનો ચક્રાવો પુરો કરી છાતીની નજદીક આવે.

હવે હાથો પગોની હિલચાલથી એક વેળા આગળ વધાયું પછી પગો જમીનપર મુકી દઇ પાછા ફરીને, વળી બીજીવાર કરવાને તૈયાર થવું.

તરતી વેળા હાથો પગોની અવારનવાર હીલચાલ કરવાને બદલે કેટલાકો હાથો પગોનાં એકકી વખતે સાથે હલેસાં મારે છે. જેવા રીને જેનાં લોચાઓ કસાયેલા હોય છે, તેવી રીતે તે ફ-તેહમંદીથી તરે છે, આમ ઘણોવાર કર્યા કરવાનો મહાવરો પાડયા પછી, તમોને માલમ પડશે કે, હાથો પગોનાં જોડાયેલા ચાળા ૭ સાત વખત એકકી તગરે, પોતાની મેળે મદદ

વગર કરવાને, શક્તિતવાન થયા હો. હવે ગમે તો એક તર-નારમાં લેખાઓ. તોપણ જ્યાંસુધી, પુરતો ભરૂસો જે તમુને ઘણા મહાવરા વગર મળવાનો નથી, તે હાંસલ થાય નહિં, ત્યાં સુધી પગ જોઇને પાથરણું તાણવું.

જેમ જેમ તમને માલમ પડતુ જશે કે, તળીઉં લાગતું નથી, તેમ તેમ એક નવી જાતની ખુશનુમા લાગણી પેદા થશે, અને કિનારા તરફ જવા થકી તરવાને માટે કુદ્રતી જોર આવશે, તે સાથે જરા ધાસ્તી જેવું પણ દીલમાં રહેશે. જો એ લણુ વાર તળીઊ તપાસી જોયાથી જણાતું નથી, તો વ-ધારે ભય લાગી ધ્રુજરાં લાગવા કરશે જેથી ગભરાટ પેદા થશે. તેટલા માટે જેમ એક ઊંદરનું બચ્ચું પોતાનાં દરમાંથી પેહે-લીવાર બહાર નીકળતી વેળા, બીહતું બીહતું સાવચેતીથી થોડું થોડું નીકળી ઝટ પાછુ સંતાઇ જાય છે, તેમ શરૂઆત-માં તમે પણ માટીપુર પાણી કરતાં થોડું થોડુંજ ઉંડાણમાં સાવચેતીથી જઇ ઝટ પાછું કિનારે આવી પહોંચવું. હદમાંજ રેહવું કે, બીહવાનું કારણ મલે નહિં. જો કે, બીહીક એ, એક બીચકારાપણાની નીશાની છે. અને ધીક્કારવી જોઇએ, તોપણ ફુજજડપણાથી ઘણા દુઃખદાયક અકસ્માતો બનેલા છે.

હવે આ પ્રકરણ પુરૂં કરવાની અગાઉ નીચલા થોડાક નીયમો ઉપર સારી પેઠે ધ્યાન ધરો.

૧ માથું પાછળ ફેંકેલું રાખવું; કેમકે તેથી મોહું અને હડપચી સપાટી ઉપર મોકળા રહી શકે છે, જેથી પાણી વારે ઘડીએ તેઓ સાથે અથડી ગુંગલાટ થવાનો સં-ભવ ઓછો રહે છે.

૨ સઘળું ધડ, પાણીમાં ડુંબાડેલુંજ રાખીને તરવું; કેમકે હવામાં શરીરનું વજન જે થાય છે, તેનાં કરતાં પાણીમાં તે હલકું થાય છે, તેથી શરીરનાં ભાગને હવામાં ઉંચું રાખી તરવાની કોશેશ કરતાં બોજો વધારે ખેંચવો પડે છે. તેથી જલદી આગળ વધાતું નથી. તેથી ઉંચા નીચા થવું નહિં, અને હડપચી નીચેનો કોઈ પણ ભાગ દેખાડવો નહિં.

૩ હાથો જે સપાટીમાં ફરે છે, તેજ સપાટીમાં શરીરને પણ રાખવું. કેમકે જેમ એક વજન છાતી જેટલી ઊંચાઈએ હોય, તો તેને હડસેલવાને આપણા હાથોમાં જેટલું જોર હોય, તેટલું વપરાઇ શકાય છે. પણ જો તેથી વધારે ઉંચે અથવા વધારે નીચે હોય, તો તેને હડસેલવાને થકી સઘળું જોર વાપરવાને ફાવતું નથી, તેમજ શરીરને પણ પાણીમાં ધસડવાને થકી, જો તે હાથોની લગભગ એક સપાટીમાં હોય, તો હાથોને પોતાનું સંપૂર્ણ જોર વાપરવાને ફાવી શકે છે.

૪ હંમેશ ધડ એકસરખું રાખવું, અને પીઠ કમાનદાર રાખવી, પાણી છલકાવવું નહિં, ખુંધ કાઢવી નહિં, અને ઊતાવળ કરવી નહિં. પણ નિયમસર ઘડીઆળના લોલકની માફક તાલ લેતા લેતા તરવું.

૫ જ્યારે હાથો માથાને ટેકવતા આગળ લંબાવેલા હોય, ત્યારે દમ બહાર કાઢવો; અને તેઓનાં હલેસાં મારી પહોળા કરતી વખતે દમ ધુટવો. કેમકે હલેસાં મારતી વખતે શરીર ઊંચું થાય છે, જેથી સલામતીથી દમ અંદર ખેંચી શકાય છે. પણ હાથો પાછા ખેંચી લાંબા કરતી વખતે જ્યારે શરીર નીચું થાય છે, ત્યારે દમ ખેંચવા જઇએ તો, હવાને બદલે પાણી

નાકમાં જવાનો સંભવ છે. અવશ્ય કરીને, ઉછળતા મોજાઓ હોય છે, ત્યારે એમ વારંવાર બને છે.

૬ મોઢું બીડેલુંજ રાખવું, અને દમ નાક વાટેજ લેવો.

૭ શરૂઆતમાં પાણીમાં ઉતરતી વખતે, માથું ભીંજવતાને વાર કાનમાં પણ ભીની આંગળીઓ ફેરવવી, કેમકે માથું કદાચ વાંકુચુકું થવાથી કાનની અંદર ભરાયેલું પાણી, પાછું જલદી નીકળી જશે. પણ જો હવાનો પરપોટો અંદર ભેરાયલો હશે, તો પાણી જલદી નીકળશે નહિં. ઊંધુ તરવાની એક એશ્કી રીત કુતરાંની માફક તરવાની છે.

પ્રકરણ ૯મું

"પાણીમાં હાથપગની હીલચાલથી એક બાજુએ તરવા વિષે"

હવે શીખનાર ઉંધુ તરવાનું પકકું શીખ્યો છે, એમ સમજી આગળ ચાલીએ છીએ. જ્યારે ઘણું લંબાણ તરવું પડે છે, ત્યારે ઉંધું તરતાં જલદી થાકી જવાય છે. એ એની એક વિરૂધ્ધની વાત છે, કેમકે તેમાં (૧) માથાંની શરીર સાથેની કુદ્રતિ સ્થિતિ કરતાં, તેને જુદી સ્થિતિમાં રાખવું પડે છે, જેથી ગરદન ઉપર માથાનું દબાણ થાય છે. (૨) વળી છાતી અને ખભાં તેઓની પહોળાઇમાં આગળ વધતાં હોવાને લીધે, પાણીનું તેઓ ઊપર પુષ્કળ દબાણ થાય છે. (૩) તે સાથે હાથો પગો એકની એકજલઢણે હીલચાલ કરવાથી થાકી જાય છે. એ કારણોને લીધે કુદ્રતી રીતે મનુષ્યને બાજુપર તરવાનું સુજે છે. એક બાજુએ તરવાથી શરીર સહેલાઇથી પાણીમાં આગળ વધે છે. કેમકે ઓછી અડચણો તેની આડે આવે છે. જેમ પેલા પંખાની કોર વાળી બાજુ હવામાં ફેંકવાથી હાથને બીલકુલ નહિં જેવું જોર કરવું પડ્યું હતું. (૨) માથું શરીર સાથેની કુદ્રતી સ્થિતિમાં રહી શકે છે. (૩) હાથોની હીલચાલથી જલદી

થાક લાગતી નથી. કેમકે કોણી વારંવાર પુરતી હાલતમાં વાળવામાં આવે છે. વળી એક બાજુ થાકવે, બીજી કામમાં આવે છે. પણ એમાં હાથેાથી ઘણેા પાણીનેા જથેા ઘેરાઇ શકાતેા નથી.

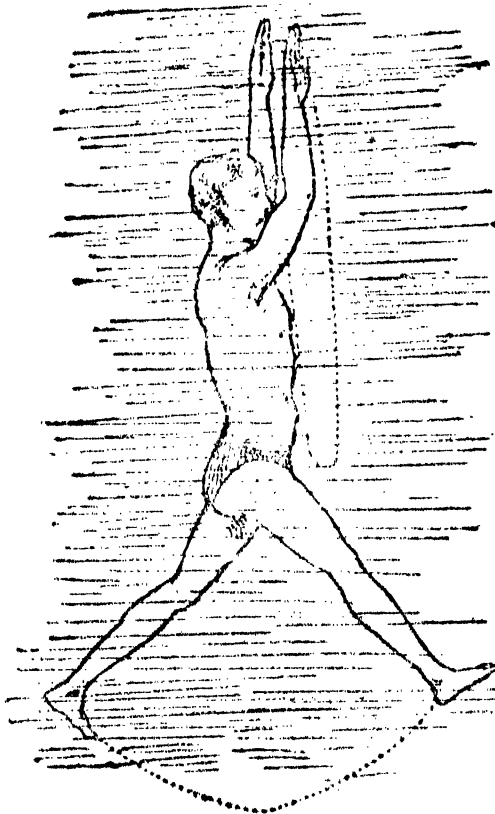
ઉંધું તરવામાં ઘણું જોર કરવું પડે છે, તેથી ઘણું આગળ વધાય છે પણ જલદી થાકી જવાય છે. એક બાજુએ તરવામાં થેાડું જોર કરવું પડે છે, તેથી સેહલાઇથી પણ તે થેાડું આગળ વધાય છે, અને જલદી થાકી જવાતું નથી. એ બાબત વિષે કેટલેાક મત ફેર છે, અને તે જેવી રીતે જેનાં લેાચાએા કસાયલા હેાય છે, તે ઉપર આધાર રાખે છે. પણ જો ધીમે ધીમે વગર થાકવે લાંબી મજલ પુરી કરવી હેાય, તેા એક બાજુએ તરવું. ઘણાએાનેા જમણેા હાથ વધારે તાકાતવાળેા હેાય છે. તેથી તેએાને ડાબી બાજુએજ તર્યા કરવાની વલણ થશે. પણ બંન્ને બાજુ ઉપર સરખી રીતે તરવાની ટેવ પાડવાથી ફાયદેા થાય છે. કેમકે (૧) શરત રમતી વખતે બંને બાજુના હરીફેાની ગતી તપાસવાને ફાવે છે. (૨) ગમે તે બાજુનેા પાણીનેા જોસ્સેા હેાય, તેા પણ તેને અનુસરતી બાજુ ઊપર તરવાને ફાવે છે. (૩) ઉછળતા મેાજાથી મેાઢાંને બચાવવા વકી ગમે તે અનુસરતી બાજુ ઉપર તરવાનું ફાવે છે. જેમ એકજ બાજુપર તરવાના મહાવરા વાળાને સારી રીતે કરવાનું ફાવતું નથી, અને ગભરાટ થાય છે.

એક બાજુએ તરવાની જુદી જુદી રીતેા છે તેમાંની જે અગત્યની છે, તેનું વર્ણન કરીએ. ધારેા કે તમે ડાબી બાજુએ તરેા છેા, એની હીલચાલેાને ત્રણ ભાગમાં વહેંચીશું. (૧) પગેાની હીલચાલ (૨) ઉપલા જમણા હાથની હીલચાલ (૩) નીચલા ડાબા હાથની હીલચાલ.

૧ પગેાની હીલચાલ.

ઉંધુ તરવામાં દેડકાંની માફક પગેાની સ્થિતિમાં, જેવાં ટટાં તથા જાંગ એકેકની સામસામી હતાં, તેવાં એક બાજુએ તરવામાં

રહી શકશે નહીં.પણ લાતોનો જાતકો જુદીજ રીતે મારવામાં આવે છે; એવી રીતે કે જ્યાર તેઓ અકેકથી ઘણામાં ઘણા વેગળા જાય છે ત્યારે તેઓ ચીત્ર ૩૨ પ્રમાણે દેખાવ કરે છે. ઉપલો પગ, લગભગ ઉંધું તરવાનાં જેવો ચાળો કરે છે કેમકે તેની સ્થિતી ઉપર હોએ છે, જ્યારે નીચલા પગની હીલચાલ તદન જુદી રીતે થાએ છે. ઉંધું તરવાનાની માફક જેમ જાંગ અને તેટાં અકે-કની સામ સામે હતાં તેમ નહીં રહેતાં, જેમ પગોની સ્થિતી બીછાનાપર એક બાજુએ સુતેલી જેવી હાલતમાં રહે છે, તેવી અકેકની જોડે જોડેજ સમાંતર હાલતમાં રહેશે. તેથી કરીને



ચિત્ર ૩૨મું.

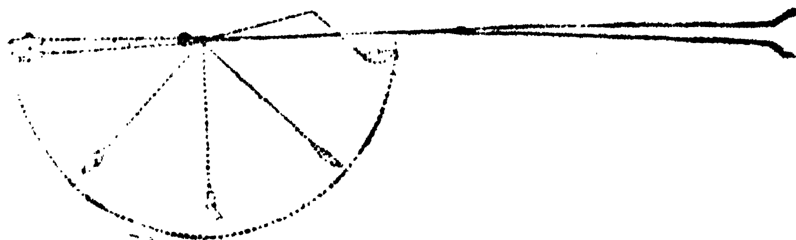
જાંગ અને તેટાં અવાર નવાર પાણી સાંભે અથડીને જાતકો મારી ગતી વધારે છે. જ્યારે પાછું અંદર ખેંચતી વેળા ગુથણ વાળવાથી પાણી કપાએ છે એમ બધે પગો સામાંતર રહીને પોતાનું કામ અવારનવાર બજાવે છે. એટલે ઉપલો પગ જ્યારે જાતકો મારવાની તૈયારી કરે છે ત્યારે નીચલો પગ ગુથણ વાળીને અંદર ખેંચાએ છે તે વખતે અકેકની સામસામી મળી ભેટીને પાછા ચીત્ર ૩૨ પ્રમાણે અકેકથી દુરમાં દુર હાલતમાં જાએ છે

જેવારે નીચલો પગ જા-

તકો મારવાની તૈયારી કરે છે અને ઉપલો અંદર ખેંચાય છે,

૨. ઉપલા હાથની હીલચાલ.

ઉપલા હાથને ચેહરા સાથે એક સપાટીમાં જેમ બને તેમ એક સીધી લીટીમાં ફેરવવો. આંગળાંઓ તળીઆ તરફ નીશાન કરતાં હોએ તેમ હથેલી ઉભી રાખવી હાથની હીલચાલ માથા આગળથી શરૂ કરી, છાતી તરફ પાણી ખેંચતા જવું. છાતી આગળથી કોણી વાલવી નહીં પણ સીધોજ હાથ રાખી



ચિત્ર ૩૩મું

પગ તરફ પાણી હડસેલવું કે જેથી વધારે ગતી મળશે, (ચીત્ર ૩૩) પછી પગ તરફથી પાછો તેને લંબાએ એટલી હાલતમાં લંબાવી, ગોટલા કઠણકરી, થોડોવાર સ્થિર હાલતમાં રાખવો. પછી ઝટ પાછો અસલ સ્થિતિમાં કોણી વાળીને પાણી કાપતાં કાપતાં લઇ જવો.

હલેસુ મારતી વેળા હથેલીની પહોળી બાજુથી આંગળાં નીચે નિશાન કરતાં રાખીને, પાણી જોરથી હડસેલવું, અને પાછું ખેંચતી વેળા આંગળાંની ટીચકીઓ છાતી સુધી આવે ત્યાં સુધી પગ તરફ જોતી કરવી, પછી છાતી આગળથી એકદમ વાળીને માથા તરફ જોતી એકદમ પાડીને પોંચાની કોર વતી પાણી કાપવું. મતલબ એ કે હલેસુ મારતી વેળા જેમ બને તેમ વધારે

પાણી હથેલીને નડે, અને પાછું ખેંચતી વેળા થોડી અડચણ આડે આવે.

૩ નીચલા દાબા હાથની હીલચાલ.

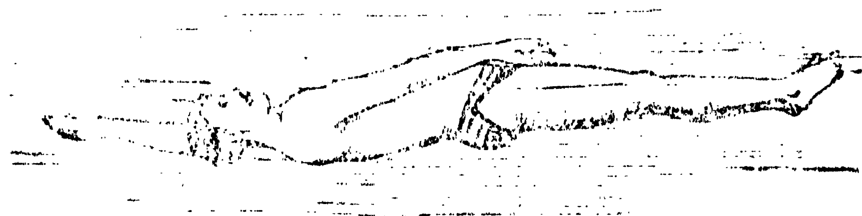
નીચલા હાથનાં આંગળાંઓ, જે તરફ આપણે જોઇએ છીએ તે તરફ નિશાન કરતાં રાખવાં. એટલે અંગુઠો ઉંચે જોતો અને પોંચાની કોર તળીયાં તરફ જોતી કરીને હાથ ફેરવવો. હાથ માથાની ઉંચે લંબાય એટલી હાલતમાં લંબાવી છાતી તરફ પાણી ખેંચતા જવું. છાતી આગળથી કોણી વાળવી નહીં, પણ હાથ સિધોજ ફકટ જાંગ સુધી લઈ જઇ થોડોકવાર સ્થિર હાલતમાં રાખવો. એ હાલતમાં આંગળાં પગ તરફ નિશાન કરશે. પછી ઝટ પાછો ખેંચવો. ખેંચતી વેળા છાતી આગળથી કોણી વાળીને પાછી અસલી હાલતમાં લઈ જવો. હલેસું મારતી વેળા હથેલીની પોહોળી બાજુથી પાણી હડશેલવું. આંગળાં, આપણી નજર જે તરફ પડે છે, તે તરફ જોતાં રાખવાં. પાછો હાથ ખેંચતી વેળા આંગળાંની ટીચકીઓ છાતી આગળ આવે ત્યાંસુધી પગ તરફ જોતી રાખવી અને ત્યાંથી એકદમ વાળીને પછી માથા તરફ જોતી કરીને અસલ સ્થિતિમાં લઇ જતાં પોંચાની કોરવડે પાણી કાપવું.

ત્રણે ભાગોની જોડાયલી હિલચાલોથી તરવું.

છાતી સુધીના પાણીમાં જઇ પહેલો ચાળો ઊંધું તરવાનો કરી, પગોતળિયાંમાંથી ઉંચકી એક બાજુએ વળી જઈ સ્થિતિમાં આવી તયાર થવું.

જેવાં ઘુંટણો અંદર ખેંચી, પગો અવારનવાર હીલચાલ કરવા માંડે તેવોજ ઉપલો હાથ માથાની આગળ તૈયાર રાખો. પોંચાની સ્થિતિ પાવડાની માફક હમેશાં તરતી વેળા રાખવી. આંગળાં જોડેલાં, અને અંગુઠો, પહેલા આંગળાંનાં પહેલા સાંધાની બાજુની સાથે અથડેલો હમેશાં સમજવો.

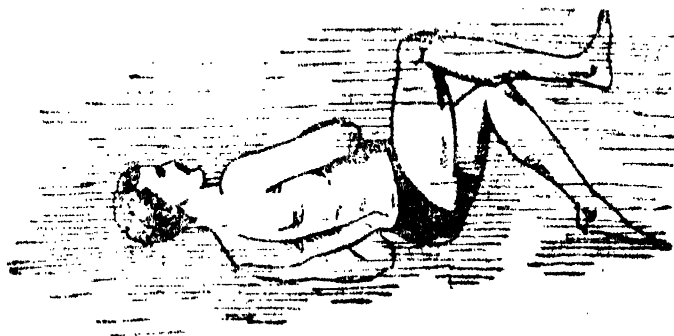
અને તો, ઉપલા હાથનું અને પગોનું અવારનવાર--કામ લગભગ સાથેજ કરો. એટલે કે, જેવી લાતો જોરથી ચપળતાથી મારી કે તરત ઉપલા હાથનું હલેસું ગોટલા કટણ કરીને ફેરવવું.



ચિત્ર ૩૪મું.

જાંગ સાથે વળગેલો ઉપલો હાથ, તથા સીધા થયેલા પગો, જે બધાના આગળાં અણીઆરાં એકજ સીધી લીટીમાં પાછળ જોતાં સ્થિર હાલત થોડોવાર ભોગવે, (ચિત્ર ૩૪) તેટલામાં તો પેલો બહારનીચલો હાથ, તેઓની સ્થિર હાલત ટકી રાખવાને માટે પોતાનાં ચાળા કરવાની તૈયારી કરતો જણાએ છે. તે ચાળા કરતો કરતો જાંગ આગળ આવી પહોંચે છે, તેટલાં તો ઉપલો હાથ તથા પગો પાછા પોતાની અસલી સ્થિતિમાં તૈયાર ઉભેલાજ છે તેઓ બીજો જાટકો અડધો પુરો કરે છે, તેટલાં નીચલો હાથ ખેંચાઈ ને અસલી સ્થિતિમાં પાછો ફરતાં, અડધે રસ્તે પેલાને સાંમે મળે છે. એમ બન્ને હાથો સામાસામી અવારનવાર મળયા ક

રે છે (ચિત્ર ૩૫) તેમજ બંધે પગો અવારનવાર મુલાકાત કરે છે.



ચિત્ર ૩૫

આવી રીતે એક વખત નીચલો હાથ તો બીજી વખત ઉપલો હાથ તથા અવારનવાર પગોના ઢીલચાલ, લગભગ સાથે પોતાનું કામ અવારનવાર બજાવે છે.

તરનાર ઘડીઆળનાં લોલકની માફક, એક બે, એક બે, એમ દરેક ઝાટકાની સાથે બોલતો અથવા ગણતો તરશે, તો નિયમસર તરવાનું શિખશે, અને ટેવ પડયા પછી, તેને ગણવું પણ નહિં પડશે, અને પોતાની મેળે તાલમાંજ તરશે.

જો ઉપલો હાથ ફેરવતી વખતે, તે શરીર સાથેની સીધી લીટીમાંથી આડો અવળો જશે, તો પાણીમાં રસ્તો પણ આડો અવળોજ કપાશે.

પાણીમાં ઊંચું નીચું થવાથી જોર તો વ્યર્થ જાય છેજ, જેથી આગળ ઓછું વધાય છે. પણ જે સીલ સીલાબંધ ઢીલચાલોથી ગતીમાં અણદીઠ વધારો થાય છે, તે પણ બંધ પડે છે. તેથી જે દિશા તરફ લાતો કામ કરે છે, તે તરફ પુરંતુ ધ્યાન આપવું જોઇએ. જો પગવડે પાણી છલકાય તો જાણવું કે, પગો વધારે ઊંચે છે. જો હાથવડે પાણી છલકાય તો જાણવું કે પગો વધારે નીચે છે. આમ તપાસવાથી, સપા-

ટીની સેહેજ નીચે સમાંતર હાલતમાં, ફકત ચેહેરો તથા ખભા-ની ટીચકીઓજ હવામા દેખાતી રાખીને, તરવાને ફાવશે.

એક બાજુએ તરવાની બીજી રીતો મધે, બન્ને હાથેઃ તથા પગોની અકેકી વખતે જોડાએલી હીલચાલ કરવાની ટેવ પાડવી.

પછી બંન્ને હાથો એકવાર, તો બંન્ને પગો બીજીવાર, એમ અવારનવાર હીલચાલો કરવાની ટેવ પાડવી.

વળી કેટલાક બંન્ને હાથોની હીલચાલ જોડાએલી કરે છે, પણ પગો છુટા અવારનવાર ફેરવે છે.

પ્રકરણ ૧૦મું.

શરત રમતી વખતે શી તરેહથી તરવું.

એક બાજુએ તરવાનાં આટલા અમુલ્ય ફાયદાઓને લીધે, તેને ઘણા ખરા પ્રખ્યાત તરનારાઓ, હેરીગરની સુધારેલી રીત મુજબ શરત રમતી વખતે, કામે લગાડે છે. એક બાજુ થાકી કે બીજી, બીજી થાકી કે વળી પાછી પહેલી, એમ અવારનવાર ફેરબદલી થવાથી થાક શું છે, તે જણાતું નથી. ઇંગ્લાંડનો પ્રખ્યાત એક્સચેમ્પીયન મી૦ બેકવીથ દરેક શરત એક બાજુએ તરવાથી જીત્યો હતો, અને હાલનો ચેમ્પીયન પણ તેનેજ પગલે ચાલે છે. વળી હાલ જેઓ પ્રખ્યાત તરનારામાં ખપે છે, તેઓમાં પણ ફકત સેંકડે પાંચ જણ શરત રમતી વખતે, ઉંધુ તરવાનું પસંદ કરે છે. વામીયાએ તરવાથી

થોડોકવાર સુધી ઘણુંજ જલદી આગળ વધાય છે ખરૂં, પણ તે તેટલોજ વાર. પછી એકદમ થાક ચહડી આવે છે. એસ્ક્રી તરનારાઓ તે પસંદ કરે છે. પણ લાંબી શરત રમવામાં એ તદ્દન નકામી છે. ચતુ તરવામાં, એક બાજુએ તરવાનાં કરતાં પણ વધારે જડપથી અને વળી થાક લાગવા વગર આગળ વધાય છે, પણ તેમાં જે દિશા તરફ કુચ કરીએ છીએ, તે દેખાતી નહિં હોવાથી, આડું અવળું જવાનો સંભવ રહે છે. તેમાં પાણીનો જથ્થો એક બાજુના કરતાં પણ વધારે ઘેરાતો હોવાથી, શરત રમતી વખતે ચોકસ જાણીતી જગ્યામાં સર્વેથી શ્રેષ્ઠ દરજ્જો ભોગવી શકે.

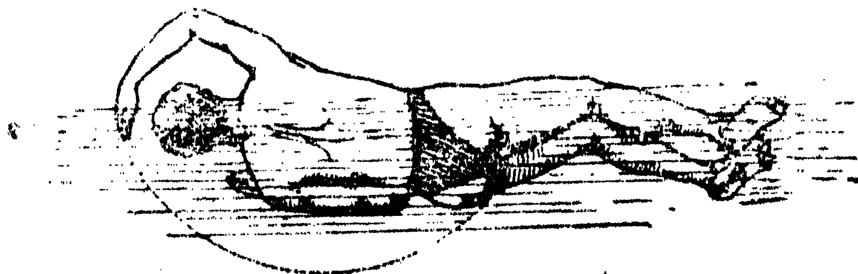
ફલાણી ચોકસ રીત શરત રમતી વખતે કામે લગાડવી, એવો દરેક શખસને માટે નીયમ બંધાઇ શકાય નહિં. કેમકે તે દરેકનાં કદ ઉપર, તેની જાતી શકિત ઉપર, અને તેણે લોચાઓને જેવી રીતે વલણ આપી હોય તેની ઉપર આધાર રાખે છે.

શરત રમતાં કેટલાકો ઉંધુ તરીને, ઇનામ લઇ ગયેલાનાં દાખલા છે. કેટલાકો એક બાજુએ તરીને ફતેહ પામ્યા છે, અને જાણીતા અંતરની શરતમાં ચતુ તરીને પાર ઉતર્યા છે. એક લાંબા હાડનો પુરૂષ, એક બાજુએ તરીને, એક ટુંકી મજલ કાપે, તે એક ટુકડાથી તેટલુંજ જોર ખરચીને તેવીજ રીતે કપાય નહિં, પણ ઉંધુ તરીને કદાચ ફાવે. એક જોરાવર આદમી ઊંધું તરીને, એક લાંબી મંજલ કાપે, તે ઓછા જોરવાળાથી તેવીજ રીતે કાપતાં બને નહિં, પણ ચતું તરીને અથવા એક બાજુએ તરીને કદાચ ફાવે.

યાદ રાખવું કે, Slow, but sure, wins the race. શરૂઆતમાંજ દોડાદોડી કરશો તો, આખર થેાકરાશો. તેથી ધીમેથી શરૂ કરી, આસ્તે આસ્તે વધારે બીકત થતા જવું. એકેકની હીલચાલોમાં અડચણ નહિં થાય તેમ એકેક-થી દુર રહીને તરવું.

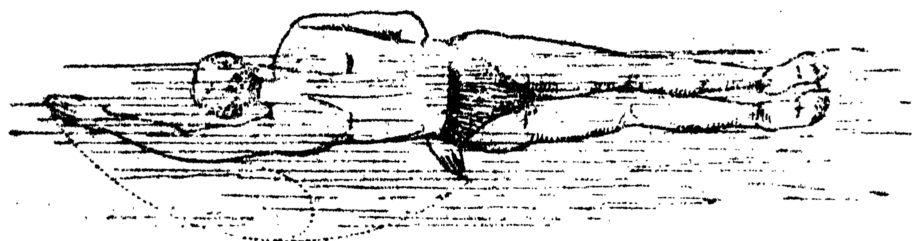
આગલ જણાવેલી એક બાજુએ તરવાની રીતેા સુધારી-ને તેને શરત રમતી વખતે કામે લગાડવાનું માન પેલા હેરી-ગર નામનાં ચાલાક, પુષ્કળ જીવ શકતીવાલા, લંગેાટીઆનેજ ઘટે છે કે જેની પાણીની થંડી અસર ખમવાની શકતી એટ-લી બધી જણાય છે કે મગર અકરાઇ જાએ.

શરત રમતાં જે પેહેલેા ઝુંડો પકડે તે સરસ કહેવાએ, એટલે તેમાં જડપથી અને ચપલાસીથી હીલચાલ કરવાની ઘ-ણી જરૂર છે. એમ કરવાને માટે બંધે પગેાની હીલચાલ તથા ઉપલા હાથની હીલચાલ એકકીજ વખતે સાથેજ કરવી જરૂ-રની છે; જ્યારે નીચલેા હાથ અગાઉનીજ માફક પોતાનું કામ કર્યો જશે. જેવા પગેા જાતકેા મારવા થકી આગલ ખેંચી તૈયાર રાખવામાં આવે, તેજ વખતે ઉપલેા હાથ, કેાણી વાળીને હવામાંથી ખેંચી, માથાંની ઉપર પુરતી હાલતમાં થમકાથી વા-લેલેા, પોહેાચેા પાવડાની માફક કરણુ કરી, તૈયાર રાખવા-માં આવે છે. (ચિત્ર ૩૬).



ચિત્ર ૩૬મું.

હવે પગોનો તથા ઉપલા હાથનો જાતકો, એકકીજ વખતે સરરરર દેતો કે જોરથી ચબરાકીથી મારો, એવી રીતે કે તેઓનાં દબાણુથી પાણી, નીચે દબાતુ દબાતું, પછવાડે હડસેલાએ; અને ઉપલો હાથ જાંગને અથડે. પાણી, નીચે દબાવાથી શરીર સપાતી ઉપર ટેકવાઇ રહેશે, અને પછવાડે હડસેલાવાથી આગળ ખુબ દોડશે. (ચિત્ર ૩૭) ત્યાર પછી કોણી વાળીને



ચિત્ર ૩૭

હાથ પાછો હવામાંથી ઉપર ખેંચવો અને બીજા જાતકાને માટે તૈયાર કરવો. આમ તૈયારી કરતી વખતે, પેલો બંદો નીચલો હાથ જે ખરેચાટ થઇ રહેલો છે, તે પોતાનું કામ મુંગો મુંગો કરશે.

જેવા ઉપલો હાથ તથા પગો જાતકો મારે, અને નીચલો હાથ અંદર ખેંચાએ ત્યારે 'એક' કરીને બોલવું; અને જ્યારે નીચલો હાથ જાતકો મારે અને ઉપલો હાથ તથા પગો ઉપર ખેંચાએ ત્યારે 'બે' કરીને બોલવું. એમ અવારનવાર એક બે, એક બે, બોલતાં બોલતાં ઘડીઆળનાં લોલકની માફક તાલમાં રહી તરવું.

ખરૂં એમાં, શરત રમતી વખતે, હાથોને જેટલું વધારે મહેનતનું કામ કરવું પડે છે, તેટલું પગોને નથી પડતું. જો કે પગોનું કામ હાથોનાં કામ કરતાં વધારે અગત્યનું છે. તેનું કારણ એ કે,–

આખા દિવસમાં, કોઇને પણ, કંઇ પણ કસરત કરવી પડતી હશે, તો તે પગની છે. તે ગમે તેવો નવરો હશે, તો-પણ દીવસમાં એક બે વાર પણ માલ ઉપર ચઢ ઉતર કરવું પડતું હશે. એક ઓરડામાંથી બીજા ઓરડામાં ચાલીને જવું પડતું હશે. કદાચ ગાડીમાં ચઢવું ઉતરવું પડતું હશે થોડાક પણ પગલા ચાલીને, હાફીસમાં નહિં તો, લવંગની વખારમાં પણ જવું પડતું હશે, વગેરે વગેરે કંઇ પણ કામ કરતી વેળા પગનું પહેલું કામ પડવાનું, અને તેમ કરવામાં પગોને આખા શરીરનો બોજો ઊંચકવો પડવાનો. આવી રીતે હમેશાં પગોનો ખપ પડતો હોવાથી, તેઓ સખત થતા જાય છે, જ્યારે હાથોને કદાચજ એટલી બધી મહેનત કરવી પડે છે. તેઓ તો અમથા બાજુએ લટકી રહે છે, ખુરશીનાં હાથાપર અથવા ટેબલ ઊપર આશાયશ ભોગવે છે. કામ મધે તેઓનું કામ એક ચોપડીનાં પાનાં ઉથલાવવામાં અથવા કલમ ઘડવામાં હોય છે, તથી તેઓને કાંઇ પણ તરેહની સખત મહેનત કરવાની થોડી જ ટેવ પડે છે; અને જ્યારે કોઇ વેળા શરત રમવાનાં જેવી સખત મહેનત એકાએક કરવી પડે છે, ત્યારે તેઓ જલદી થાકી જાય છે. લોચાઓ મરજીને તાબે થવાને અશક્ત થાય છે, અને થોડા કલાકમાં ગોટલા એટલા સખત સજજડ થઇ આવે છે કે, હાથો બીલકુલ વપરાઇ શકાતા નથી, અને તેમાં આંકરા

આવે છે. માટે હાથોને પણ હમેશાં કસેલાજ રાખવા. જો તરવાનો મહાવરો કોઇ પણ કારણને લીધે છોડી દીધો હોય, તો શરત રમવાની અગાઉ મહિનો એક દહાડો સુધી તે મહાવરો પાછો પાડવો જોઇએ. તે મહાવરો પણ એવી રીતે પાડવો કે, એક મીનીટમાં અઢારથી ઓગણીસ વખત પાણીમાં હાથનાં ઝાટકા મરાય. જો શરતમાં ઘણુંજ થોડું છેટું પસાર કરવું હોય, જેવું કે, સો સવાસો વાર જેટલું તો, મીનીટમાં ઓગણીસથી પણ વધારે ઝાટકા મારવાની ટેવ પાડવી. પણ જો એકું બે માઇલનું છેટું તરવાની શરત હોય તો, ઊપર મુજબ અઢારથી વીસ સુધી ઝાટકા એક મીનીટમાં પુરા કરવાની આદત પાડવી.

સાધારણ, રોજની કસરત કરતી વખતે, દર ચાર સેકંડે એક ઝાટકો મારવો. અને એજ નિયમો પ્રમાણે તાલ લેતાં લેતાં તરવાની ટેવ પાડવી અવશ્યની છે.

આપણા હરીફને શરૂઆતમાં આગળ વધી જતો જોઇને, આપણી ગજા ઊપરાંત ઊતાવળ કદી કરવી નહિ.

એક બાજુએ તરવાનો મહાવરો પાડયાથી, શરત રમતાં ઘણોવાર ટકી રહેવાય છે. જલદી થાક લાગતી નથી. અવારનવાર થાકેલો હાથ આરામેશ લઇ શકે છે. હરીફોનાં હીલચાલ તપાસી શકાય છે. જે દિશાએ કુચ કરીએ તે જોવાઇ શકાય છે. બીછાના ઉપર સુતા હોય, તેમ જીવને રાહત મળે છે. માટે દરેક જણે બનતાં સુધી શરૂઆતથીજ એક બાજુ ઊપર તરવાના ઉપર વધારે લક્ષ આપવું જરૂરનું છે. જેથી તેનાં લોચાઓથી વલણે તેવીંજ થશે.

પ્રકરણ ૧૧મું.

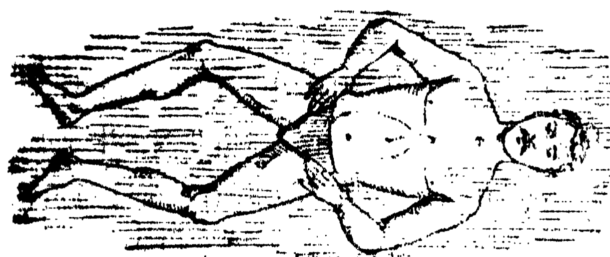
ચતુ તરવા વિષે.

આ પ્રકરણ વાંચવાની અગાઉ ફરીથી પ્રકરણ ૩જું વાંચી જવાની ભલામણ કરીએ છીએ.

ઊભી ત્રાજુડીની માફક અદબ વાળીને, પગ અકેકમાં ભેરવીને, કશી પણ હીલચાલ કરવા વગર, મીઠાં પાણી કરતાં ખારાં પાણીમાં વધારે સેહલાઇથી, ગમે એટલેવાર રહી શકાશે, એમ જાણ્યું. આમ હાથ પગ બાંધીને કરવાથી, જોનારાને અચંબો લાગે છે. આમ તુંબાંની માફક, પાણીનાં વેહની સાથે તણાવામાં જેટલી મજા છે, તેટલી બીજે કેઠે નથી. એજ પ્રમાણે આડી ત્રાજુડીની માફક સુઇ રહી, મોજાનો ફાંટો જેમ ડોલાવે તેમ ઉપર નીચે ડોલવામાં જેટલી જીવને શાંતી છે, તેવી બીજે કેઠે નથી. ઘણું તરવાથી દમ ઘણો ભરાઇ આવ્યો હોય, ત્યારે આવી હાલતમાં રહેવાથી, ખેંચીને દમ મરાઇ શકાય છે, તથા ગોટલાં ભરાઇ આવ્યાં હોય તો, ચાંપીને કોટી કરતા હોય તેમ અદબ વાળીને, અથવા પલાંઠી બીડીને થાક ઊતારી શકાય છે. ત્યારે ચતુ તરવાનું શીખવાની અગાઊ, આવી હાલતમાં રહેવાનો, પાણી ઉપર પુરતો વિશ્વાસ આવવો જોઇએ. એ વિશ્વાસ રાખવાનું શીખવાનો વખત, જ્યારે સઘળું પાણી સ્થિર શાંત હોય છે, ત્યારે છે. કેમકે શરૂઆતમાં જરા પણ પાણી ઉછળીને મોઢાં ઉપર ફરી વળશે, જેથી તમો

નિરાશ થઇ પાછા હઠશો. તે જગ્યાએ બીજા કોઇએ પણ તરીને પાણી હલાવ હલાવ પણ કરતા હોવા જોઇએ નહિં.

પેહલા હાથો પગો પહોળા કરી, બદન સીધું રાખી, સહેજ હીલચાલથી સ્થિતિમાં આવવું. પછી જેમ જેમ માથું પાછળ ફેંકતા જઇએ તેમ તેમ, પેહેલાં હાથો કમર ઉપર તેકવી, પછી પગો ઉધું તરવાનાની માફક સ્થીતીમાં રાખવા. જેથી આસમાન તરફ મહોડું થઈ ખોદા યાદ આવે. પછી હાથો



ચિત્ર ૩૮.

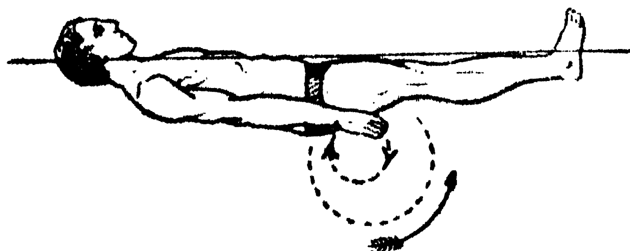
ઉંચા કરી પગે ઉછાળો મારી ચતી હાલતમાં સમતોલ રહેવું. જરૂર પડવે હાથ પગનો ચાળો કરવો. આ હાલતમાં તરનાર પોતાનાં બીછાના ઉપર સુતેલો હોય, તેમ તેને આશાએશ મળે છે.

જ્યારે હીલચાલ વગર એવી હાલતમાં રહેવાય, ત્યારે હીલચાલ કરીને, આગળ વધવાનું ઘણું સહેલું થઈ પડશે. આફત આવ્યુ હોય, ત્યારે ચતી હાલતજ ઘણી ખરી બચાવે છે. કોઈ પણ શખસ અચાનક રીતેં પાણીમાં પડયો હોય તો ચતી હાલતજ તેને બચાવે છે. ચતુ તરવામાં ગરદનનાં લોચાઓ ઢીલા કરી માથાંને છુટથી પાછળ નાંખવું, એજ મુળ મતલબ છે. પણ તે કારણથી આપણે જે દીશા તરફ જઇએ છીએ, તે જોવાઇ શકાતી નથી. તથા પાણી નસકોરાંમાં સેહલાઈથી

ઊતરી પડે છે. જો કોઈ બોટમાં બેઠો બેઠો દોરા બલલાવ્યા કરે, અને પાણી સ્થિર હોય, મોજા ઘણા ઉછળતા નહિં હોય, તો જે રીત ચતુ તરવાની હમણાં દેખાડીએ છીએ, તેની બરોબરી બીજી કોઇ પણ રીત કરી શકાશે, એમ ધારવામાં આવતું નથી. કેમકે એમાં પાણીનો ઘણો વિસ્તાર બંન્ને હાથો વચ્ચે ઘેરાઈ, હડસેલો વધારે સારી રીતે ભરાઇ શકાય છે, જેમ એક બાજુએ કરવામાં પણ ફાવતુ નથી.

ચતું તરવાંની હીલ ચાલો વીગતવાર શીખવાની આગમચ તે વિષેનું થોડુક ઉપર ટપેકનું જ્ઞાન જરૂરનું છે.

શીખનારે પાછો પેલો દોરડાંનો છેડો, હિંમત આવવાને માટે, નજદીકજ રાખવો, કે જરૂર પડવે મદદ મળે. આડી ત્રાજુડી સમતોલ રાખતાં પકકું આવડયા પછી, દોરડું છોડી દઇ ધીમે ધીમે ફકત હાથોવતી બચ્ચેકારીઆં મારવાં; આંગળા મજબુત સાથે જોડેલાંજ રાખીને,

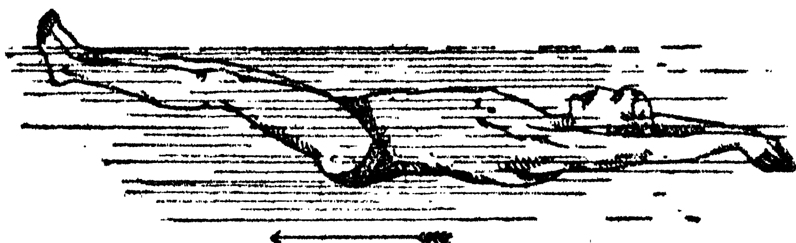


(ચીત્ર ૩૯)

પગો તરફ પાણી હડસેલવું. હાથો સપાટી નીચે ડુબેલાજ રાખવા ; તેમજ માથાનો પાછલો ભાગ સપાટી નીચે ડુબાડેલોજ રાખવો. (ચિત્ર ૩૯) કેટલાક સખસોને આવા હાથે, ચતુ તરવાનાં ચાળા કરતી વખતે વારેઘડીએ ડોકું ઉંચકીને આગળ વધાયું છે કે નહિ, અથવા કંઈ દિશા તરફ વધાય છે, તે જોવા માટે લાલચ થાય છે, પણ પાણીમાંથી ઊંચકતી

વેળા તેનો ભાર વધીને શરીરપર પડે છે, જેથી ઉલટું સપાટી નીચે એક ગોટું ખાવું પડે છે.

જ્યારે ધીમે ધીમે હાથનાં બચેકારીઆંથી માથા તરફથી આગળ સારી પેડે વધી શકાય, ત્યાર પછી હાથો ઉલટા ફેરવી ને, માથા તરફ પાણી હડસેલવું. જેથી પગ તરફથી આગળ



(ચીત્ર ૪૦)

વધી શકાશે, અને ત્યારે જે દિશા તરફ કુચ કરીએ તે જોઇ પણ શકાશે. (ચિત્ર ૪૦)

હવે ફક્ત હાથો વડે જડપથી આગળ વધાતું નથી. તેથી છુટથી પાટલી પહોળી અને કહણ કરી પગો વડે લાતો મારવી, અને પગો પાછા સાથે જોડી દેવા. આ હાથ પગની હીલ ચાલો ઘણી સહેલી છે, પણ તે વીગતવારે દરશાવીશું. ચતુ તરવાની જુદી જુદી રીતો છે, તેમાં જે અગત્યની છે તેનું વર્ણન કરીએ.

એની હીલચાલોને ત્રણ ભાગમાં વહેચીશું.

૧ બંન્ને હાથોની જોડાએલી હીલચાલ.

૨ બંન્ને પગોની જોડાયેલી હીલચાલ.

૩ બંન્ને હાથો તથા પગોની હીલચાલથી તરવું.

બંન્ને હાથોની જોડાએલી હીલચાલો.

૧ એમાં હાથો તથા પગો અવારનવાર કામ કરવાને બદલે. સાથેજ એકેકીજ વખતે હલેસાં મારે છે. જેથી શરીરને ઘણોજ જોરથી હડસેલો પડે છે. તેથી તે વધારેવાર સ્થિર હાલતમાં આગળ વધી શકે છે. તેટલામાં હાથો બીજા ઝાટકાને માટે ઉપર ખેંચતી વેળા જડપથી, એક નાનો ઝાટકો છાતી આગળથી મારી લે છે; અને પાછા તરત ઉપર છેક લગી ખેંચાઇ, બીજો જોરથી ઝાટકો મારવાને તૈયાર થાય છે. આથી દરેક હાથ અને કોસણીઆં વચ્ચે ઘેરાએલા પાણીનાં ત્રીકોણ ભાગ સાથે તેઓ અથડાવાથી પણ ઘણી ગતી મેલે છે. બધી વેળા હાથો પાણીમાંજ ફરે છે. ખેંચતી વેળા પણ બીલકુલ હવામાં કાઢવા નહિ. એ આ રીતે તરવાની ખુબી છે. ખેંચતી વેળા હાથો, હવામાં કાઢવાને બદલે નાનો ઝાટકો મારી તાલમાં રહેવાય છે. હાથો ઉપર ખેંચતી વેળા હવામાંથી ખેંચવાથી, નાનો ઝાટકો મારવાનું ફાવતું નથી. ૨ હવામાં હાથોનું વજન શરીરને વધારે ભારે લાગે છે. ઊંધુ તરવામાં હાથોની જેવી સ્થિતિ હતી, તેવી ચતુ તરવામાં રહેશે નહિ, પણ પુર્ણ ખેંચાએલી હાલતથી તે તેઓ જાંગને અથડે ત્યાં સુધી, ખભાંને મધ્ય બિંદુ કરીને, હાથો એક ગોળ કુંડાળામાં ફરશે. આંગળા, અંગુઠા, હથેળી, ગોટલા વગેરે, પહેલાં કહેલી રીત મુજબ રાખવાં. હાથો પાછા ખેંચતી વેળા અડધા રસ્તા સુધી, આંગળાં પગ તરફજ નીશાન કરતાં રાખવાં, પછી છાતી આગળ આવે કે, તરતજ કાંડું વાળીને, એક નાનો ઝાટકો જોરથી મારીને, પ

છી આંગળાં માથાં તરફ નીશાન કરતાં ઉધે પુર્ણ ખેંચાયેલી હાલ-
તમાં લઈ જઇ, બીજા ઝાટકાને માટે તૈયાર થવું (ચિત્રો ૫.૬,બ.)

૨ **બન્ને પગોની જોડાયેલી હીલચાલો.** ઉંધુ તરવામાં, જેવી પગોની સ્થિતી હતી, તેવીજ ચતુ તરવામાં રહેશે, પણ તે ચતી હાલતમાં અને તેઓની હીલચાલો પણ તેવીજ થશે, એટલે એ વિષે વધુ બોલવાની જરૂર નથી. પણ પગો પાછાં ખેંચતી વેળા અડધા રસ્તા સુધી, પાટલી, પગ સાથે એક સીધી લી-ટીમાંજ ખેંચાયલી રાખવી; અને પછી તરતજ અંદર ખેંચી, એક નાનો ઝાટકો ઝડપથી મારીને, પાછી તરતજ અંદર ખેંચી, સંપુર્ણ ખેંચાયલી હાલતમાં ગુહણ પેટમાં ઘુસારવાં; અને બીજા મોટા ઝાટકાને માટે તૈયાર થવું.

આ નાના ઝાટકાઓ અડધે રસ્તેથી મારવાથી, જોર તે-ટલુંજ વાપરવા છતાં ગતીમાં અણદીઠ વધારો થાય છે. એ એમાં ખુબી છે. વલી પગો વચ્ચે ઘેરાએલા ત્રીકોણથી ગતી મ-લે છે તે તો જુદી. (ચિત્રો ૫, ૬. બ.)

૩ **બન્ને હાથો તથા પગો જોડાયેલી હીલચાલોથી તરવુ.**

કિનારેથી દોડતા દોડતા, અંદર ઉંધાવળી, ઉંધુ તરવાના જેવો એક ચાળો કરી, પગો તળીયામાંથી ઉંચકી, બાજુ ઉપરવલી જઈ, ચતુ સુઇ જઇ, કમ્મર ઉપર હાથ ટેકવી, ચિત્ર (૩૯) પ્રમા ણેની સ્થિતિમાં આવી તયાર થવું. જેવાં બન્ને ગુંહણો અંદર ખેંચવામાં આવે, તેવાજ બન્ને હાથો માથાંની ઊપર ખેં-ચી લંબાય એટલા લંબાવવા. હવે હાથોનું અને પગોનું કામ એકી વખતે સાથેજ કરો; એટલે જેવી, લાતો જોરથી માર-

વામાં આવે, તેવાજ હાથેના ગોટલાં કહણુ કરી કુંડાળામાં ફેરવવાં, જ્યાં સુધી તેઓ જાંગને પહોંચે. આમ બેવડા જોરથી હલેસાં મારવાથી શરીર બહુ જોરથી દોડશે. તેને મસેલીગતી પુરી થાય નહિ, તેટલાં પગો અને હાથો પાછા અંદર ખેંચતા જવું; અને અડધે રસ્તે બંન્ને આવે કે, જરા ઝોંકો લઇને, પાછા નાના ઝાટકા મારી, પોતાની અસલની ખેંચાયલી સ્થિતિમાં લઇ જવા, અને બીજા મોટા ઝાટકાને માટે તૈયાર થવું. દરેક મોટો ઝાટકો મારતી વખતે 'એક' કરીને બોલવું. અને નાનો ઝાટકો મારી, ઝોંકો લેતી વખતે 'બે' કરીને બોલવું. એમ એક, બે, એક બે, કરીને તાલ લેતાં લેતાં તરવું.

હાથો પગોનાં નાના ઝાટકાનો ખ્યાલ (ચિત્ર ભ.) ઉપરથી આવશે.

પણ જ્યારે ચતું તરવામાં આટલું સુખ અને સગવડ છે, ત્યારે આંખ અને કાનજ કામ કરતા નથી, જેમ કેયે એમ, તો કેયે તેમ, બધેજ એમ કેમ હોય ? તોપણ, આંખ કામ કરી શકે, તેવી રીતે તરવાનું સુતા સુતા ફરી શીખવીએ. પણ તે અકેકું અમીરી પગલું ભરીને, ફરવામાંજ કામ આવશે. સરત બરત રમાશે નહિ તોપણ પાણી તો નસકોરાંમાં ઉતરી પડવાનુંજ.

ફકત હાથેજ તરવું, અને પગો તરફ અગળ ધસવું, કે જેથી જે દિશા તરફ આપણે કુચ કરીએ, તેતરફ નજર પડી શકે:—

ચતા સુઇને, પહેલાં કહ્યું તેમ માથું પાણીમાં રાખો, અને હાથો કુલાં આગળ લટકતાં રાખો. પછી આગળાં તથા અંગુઠા જોડી, હથેળીમાં ખાડો કરી, ગોટલા કહણુ કરી, પાણીને નીચે દબાવી, કાંડામાંથી પહોંચુ વાલી, છાતી તરફ પાણી

ખેંચો. એમ નાનાં કુડાળામાં ફેરવી, પહોંચો પાછો પાણીમાં દ-બાવો. એવી રીતે નાનાં નાનાં કુડાળાં કરી, આપણી છાતી તરફ પાણી ખેંચવાથી, પગો આગળ ધસતા માલમ પડશે. જે વિષે શરૂઆતમાંજ આપણે જ્ઞાન મેળવ્યું હતું.

એથી ઉલટી રીતે જવું હોય તો, નાના કુંડાળાનાં ઝાટકા ઉલટી રીતે કરવા; એટલે પાણી પગ તરફ હડસેલવું. એ જરા અઘરૂં કામ છે. એક વખત પાણી હડસેલ્યા પછી, જરા જોંકો લઈ બીજીવાર પાણી હડસેલવું એમ દરેક ચાળા નાના કુંડાળાંનાં બનશે.

આમ પાણી, આગળ અથવા પાછળ, હડસેલવાને બદલે, મહોંગો, ઉપર નીચે ત્યાંનો ત્યાંજ, સંતાડી ફેરવ્યા કરીએ તો, સ્થિર હાલતમાં પાણીની સપાટી ઉપર, આખુ શરીર દેખાય તેમ, તરતું ગમે એટલો વાર રહી શકાશે. સંતાડેલા હાથ વિષે જોનારને શક જાય, તેથી ઘણે ઘણે વારે હાથો જોણું કરી હીલચાલ કરતા નહિ હોય તેમ હવામાં દેખાતા સપાટીની નજદીક લટકતા રાખવા, અને પાછા ઝટ પાણીમાં ખેંચી લઈ, કુલાંની છેક નીચે, પહેલાંની માફક નાના નાનાં કુંડાળાં, ઉપર નીચે કર્યાજ કરવા; જેથી જોનારને અચંબો લાગશે. કુંડાળાં અવારનવાર કરવાં.

ચતુ તરવાની જે રીત ઉપર શીખાદી છે. તેમાં હાથો ખેંચતી વેળા, પાણીમાંથીજ ખેંચવા કહ્યું છે હવે તેજ માફક હવામાંથી ખેંચીને, તરવાથી પણ સારૂં આગળ વધાય છે; પણ વારંવાર પાણી છલાકાવાથી, સીલ સીલાબધ ગતીથી, આગળ વધવામાં, જે અણદીઠ વધારો થાય છે, તેનો અટકાવ થાય છે. બીજું, હવામાંથી ખેંચતી વેળા મીઠા પાણીમાં

ડોકું નીચે જવા કરે છે.

ઉપલી રીતમાં, હાથો પગોને એકીવાર કામ કરવા કહ્યું છે. હવે એજ માફક, અવાર નવાર પહેલા હાથો ફરે, પછી પગો, એમ તરવાથી પણ સારૂં આગળ વધાય છે. પણ પાછા ખેંચતી વેળા ગમે તો, હવામાંથી ખેંચો કે, ગમે તો પાણીમાંથી ખેંચો, પણ તેમાં નાનાં હલેસા મારવાનું બરાબર ફાવતું નથી.

હવે તમે જુદી જુદી હીકમતોથી તરવાનું શિખ્યા, એટલે પછી ગમે તો, અદબવાળીને પગે તરો, કે પલાંઠીવાળીને હાથે તરો, એમાં તમને નવાઇ લાગશે નહિ. ગમે તો તરતાં તરતાં ચોપડી વાંચો, ગમે તો ખાવાનું લઇ શકો, ચાહે પીઇ શકો, ચાહો તે કરી શકો.

પ્રકરણ ૧૨ મું

વામીઆએ તરવું.

એક બાજુએ કોર વાળીને તો તમને તરતાં આવડયું. હવે ત્યારે તેજ રીતને, અવાર નવાર જુદી જુદી બાજુએ, એક પછી એક કામે લગાડીએ, ત્યારે વામીઆએ તરેલું કહેવાય. એમાં શરીરની સ્થિતી, ઉંધુ તરવાનાં જેવી રહે છે. એનો શરૂઆતનો આછો ખ્યાલ લેવાને માટે, પહેલાં ડાબી બાજુએ તરી, એક ચાલો પુરો કરો. પછી તરતજ જમણી બાજુએ ફરી જઇ, તેનો એક ચાલો પુરો કરો. વળી પાછા ડાબીએ, પછી પાછા જ-

મણીએ, એમ અવાર નવાર એકેકીજ હીલચાલ કર્યા કરો. વામીઆએ તરતી વખતે દરેક હાથ, તેથી ઉલટા પગ સાથે કામ કરેછે. (ચીત્ર ૪૦ ક). જમણો હાથ, ઝાટકાને માટે હુવામાંથી ખેંચી તૈયાર કરવામાં આવે છે, તેવોજ ડાબો પગ. પેટમાં ખેંચી ઝાટકાને માટે તૈયાર રાખવામાં આવે છે. જેવા તેઓ ઝાટકા મારતી હાલતમાં છે



ચિત્ર ૪૦ ક.

તેવાજ ડાબો હાથ અને જમણો પગ, ઊપર ખેંચાતી હાલતમાં હોય છે. એમ અવાર નવાર થયા કરે છે. શરીર તો ઘણું ખરૂં ઉંધુંજ રહેછે, પણ હોડું, જે બાજુનો હાથ ફરે છે, તેથી ઉલટી બાજુ ઉપર નજર કરતું ઢળે છે. વળી કેટલાકો, એકજ બાજુનાં હાથ પગનાં, એકી વખતે મારેલા ઝાટકા એકવાર, તો બીજી બાજુનાં હાથ પગનાં એકીવખતે મારેલા ઝાટકા બીજીવાર, એમ અવાર નવાર બન્ને બાજુપર ઢળે છે. વામીઆએ તરવાની રીત ઘણી એશ્કી લાગે છે, તે વતરોગે જલદી થાકી જવાનાં કામમાં આવે છે, તથા એકજ લઢણથી લોચાઓ થાકી ગયા હોય, તેને બીજી લઢણ આપી થાક ઉતારવાના કામમાં પણ

આવે છે. એથી પાણી ઘણું છલકાય છે. એથી થોડોજ વાર જલદીથી આગળ વધાય છે. જે દિવસે, કંઇ અગતનાં કામને લીધે, નદી કિનારે રોજનું બચકોરીઉં મારવા જરા અવાર જવાયું હોય, ત્યારે જલદીથી વામીઆએ તરી, એક બેવાર પાર જઈ આવ્યા કે અંધારૂં થયું, એટલે જાણે રોજીંદી કસરતની માફકજ તર્યા હોય તેમ જલદી થાક લાગી જણાય છે. પણ તે જરા હથેલીમાં ભરત કરવા જેવું થાય છે.

જોકે એમાં વપરાતી ઢીલચાલો ઘણી ખુશનુમાં લાગે છે, તોપણ એ રીત કંઇ વધારે ઉપયોગની નથી. હાથ શમકાથી વાળીને આગળ ફેંકવો, અને તેજ વખતે ડોકી તેવીજ કોમળતાથી તેની ઉપર વાળવી, એમ અવાર નવાર કર્યાથી દાલમ ઘણી ગીલી છુટે છે, અને વળી થોડાંક પગલાં ઘણાંજ જડપથી આગળ વધાઇ જવાય છે, પણ પછી બસ. પછી ઠંડુ ગયું ગાડું

એક વખતે એક શરત રમતાં, એક તરનાર, વામીઆએ તરીને, બીજા બધાઓની આગળ ઘણો વધી ગયો; અને તેટલું-જ છેડું જો તરવાનું હતે તો ઇનામ પણ તેજ જીતી જતે ખરો. પણ હજી તો શરતનું અડધું છેડું તર્યો નહિ, એટલામાં હાથો લસર પસર થવા લાગા, અને થકી ગયલો હોવાને લીધે, એક છાકટાની માફક, એમ તેમ આડોલીરો બચકારીઆં મારવા લાગ્યો. તેટલાંમાંતો તેના બીજા હરીફોએ તેને પકડી પાડયો; અને નીયમસર સફાઇથી છેવટ સુધી તરીને તેને ત્યાંનો ત્યાંજ ફાંફાં મારતો રહેવા દઇને, શરત જીતી ગયા, અને પેલો તો બિચારો આખરે શરતનું છેડું પણ પુરૂં કરી શકયો નહિ.

પ્રકરણ ૧૩ મું

પાણીમાં દાવપેચો તથા રમત ગમતો.

જે આદમીઓ તરવાનાને હલકો પેશો સમજે છે, તેઓ એ હુન્નર શીખી રહીને, આવી રમતો જો રમે, તો તેઓનાં મોંઢામાંથી પણ તરત 'ઉ-તમ અમીરી હુન્નર' એવા શબ્દો બોલાયા વગર રહે નહિ, એમ હમે ખાતરીથી કહીએ છીએ.

(૧) પકડવા દાવ—એ રમત બે જણથી રમાય છે જે દાવ આપે છે, તે કોઈપણ આગળ કહેલી હીકમતથી આગળ તરી જાય છે, તેને જે દાવ લેએ છે તે, કોઇપણ આગળ કહેલી હીકમતથી પકડી પાડે છે. નહિ પકડાવાની તાલ એકે, જેવો પેલો પકડી પાડવાની તૈયારીમાં આવે કે, જટ ડુબકી મારી બીજી જુદીજ દીશાએ ફુટી નીકળવું, અથવા આડું તીરૂં તરવું, જેમ પુઠે પુઠ ફરવામાં, પેલાની ગતીમાં ઘણી ખલલ પડશે.

જેટલી તરવાની રીતો શીખ્યા હોઇએ, તેટલી બધી ઉપયોગમાં લાવવા થકી આ રમત છે.

" નાસોગોસો " પણ ઉપલીજ માફક પણ ડુબકી મારીનેજ રમાય છે.

(૨) કુતરાંની માફક તરવું—આ દાવથી જોકે જડપથી આગળ વધાતું નથી, તોપણ થાક ઉતારવાનાં કામમાં ઉપયોગી છે. વળી તરતાં તરતાં કોઇ અજાણી જગ્યાએ આવી પહોચ્યા

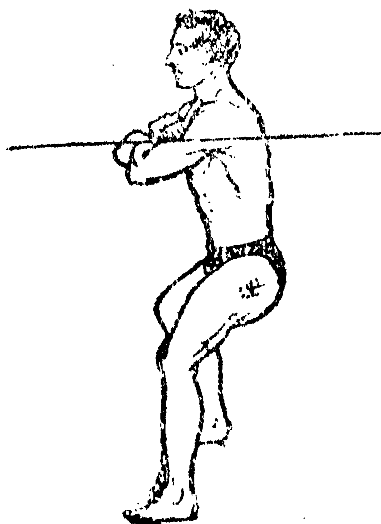
હોઇએ, કે જ્યાં, પાણીમાં સપાટીની થોડેક નીચે છુપાયેલાં, જીણી કાંટીનાં જાંખરાં ઉગેલાં હોય તો, ત્યાં કુતરાંના માફક તરવું. તે એમ કે, જેમ ચતુ સુઇને, કુંલા આગળ નાહના કુંડાળાએથી આગળ પાછળ હઠયા હતા, તેમ ઉધુંજ પડીને, છાતી આગળ અવાર નવાર કુંડાળા, આગળ વધવાનાં જેવાં હાથો વડે, કુતરૂં તરે છે તે માફક કરી, ઉંધુજ તરવું. અને પગોને તો પેલી કાંટી ઉપરથી, **અલગા અવાર નવાર ઘસતાજ ખેંચવા.** જમણો હાથ અને જમણો પગ, નરમ માખણ જેવાજ કરી સાથે ફેરવવા. જો દેડકાંની માફક તરી, લાતનો જાટકો મારવા જશો તો જાંખરા, પગમા વધારે વધારે વીટલાતું જશે. અને તેમાંથી છુટવાનાં જેમ વધારે આવતીઆં મારશો, તેમ તે વધારે મજબુત વીટલાશે. માટે જેમ એક કુતરૂં, પોતાનાં શીકાર ઉપર ટાંકી ટાંકીને, પગો વાલીને, તરાપ મારવા, દીડે છે, તેમ કાંદું તથા ગુથણવાલીને, હાથ પગનો જાતકો મારવો. એ રીત મુજબ પલાંઠીવાળીને, અથવા પગ બાંધીને પણ સપાટી ઉપર તરતા રહી શકાશે.

(૩) તરતાં તરતાં પતગ ચગાવવો—એક નાનાં તુમડાંને ભાજીને, અથવા કોઇભી રીતની એક હોડીનાં આકારની વાટકી બનાવવી. તેને એક બાજુએ કાણું પાડી, દોરડીનો એક છેડો પોરવી ગાંઠ મારવો. બીજો છેડો કેડે, રમતો બાંધવો, એવી રીતે, કે આપણા ચતુ ઉધુ ગમે તેમ તરવા છતાં, વાટકી સપાટી ઉપરજ તરતી રહે. એ વાટકીમાં એક માજા દોરાનું પીંડું મેલવું. કિનારેથી કનકવો હવામાં ચઢાવીને, ચગાવતાં ચગાવતાં પાણીમાં પડવું. અને ચતું સુતાં સુતાં ઠુમકી મારવી. જો ગોટ ખાય તો ઝટ ઉભા થઇ, પગો, **ઉભાજ અવારનવાર દાદરપર ચઢતા હોય** તેમ, પાણીમાં મારી, ઊભું તરતું રહેવું; જેથી તલીયાની પોહોલી બાજુ બરાબર પાણી સામે અથડે, જેથી બંન્ને હાથો છુટા હવામાં કામ કરી શકે. પગ ખેંચતી વખતે, એડી ઉંચ્ચે ચઢાવી, પાતલી પગ સાથ સીધી

લોટીમાં કરવા, કે જેથી થોડી અડચણ નડે; અને ઝાટકો મારતી વખતે પહોળાઇ પાણીની સાંમે નડે, તેમ કરવું. પછી પતંગ લોટી રહીને, પાછો તતાર બંધ સીકંદરી શોકત સાથે ઉંચે ચઢગો, કે આપણે પાછા સુઇ જવું, અને થોક માર્યા કરવી. એમ કરતાં કરતાં જ્યારે તે છેક મથાળે આવશે, ત્યારે તેનાં ખેંચાણથીજ આપણે તેનાં ફાંટામાં આવશે તેમ હંકેરાઇશું. આવી રીતે પતંગજ એક કિનારેથી બીજે કિનારે આપણુને ખેંચી જશે. એ વખતે આપણુને એટલી ગીલી છુટશે, કે તરત બોલ્યા વગર ચાલશે નહિં કે,

સિકંદર શોકતી, જમશીદ જાફી,
ફરીદુન હેશમતી, દારા પનાહી.

એજ રીત મુજબ અદબવાળીને, અથવા હાથો બાંધીને ફકત પગવડેજ ઉભુ તરી શકાય છે, જેથી કોઇબી રીતે હાથો થાકી ગયા હોય તો તેની થાક ઉતારી શકાએ છે. (ચિત્ર ૪૧).



(ચિત્ર ૪૧)

એવીજ રીતો મુજબ એક પહોળા ગુણનાં કોથળામાં ભરાઇને, પછી અંદર પડશું, તોપણ કોથળો પહોળો હોવાને લીધે, હાથો પગોનાં બહુ અગત્યના નાનાં નાનાં કુંડાળાં કરવાનાં ચાળા, અંદર કરી, ઉભું અથવા ચતું તરવાને ફાવશે, જેથી શ્વાસ પણ સારી પેઠે લઇને, સપાટી ઉપર તરતા રહી શકશું. એવી જ રીતે તરહેવાર યુક્તિઓ શોધી કહાડી લોકોને અજાયેબીમાં નખાશે. બીલકુલ હાથ પગની હીલચાલ કરવા વગર **ઉભી ત્રાજુડી** તથા **આડી ત્રાજુડીનો** દાવ આગળ શીખ્યા છીએ.

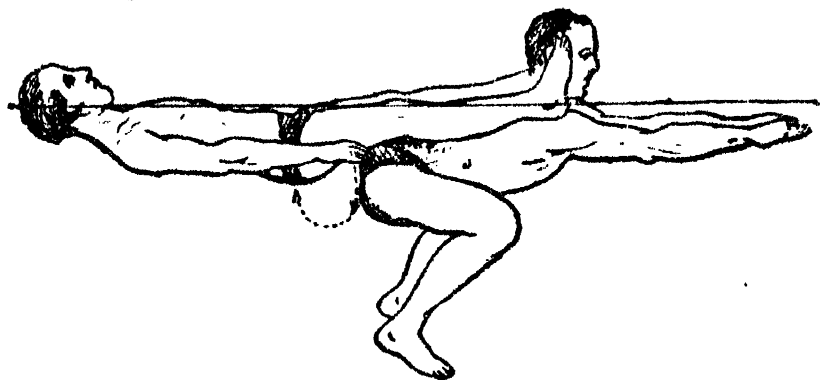
(૪) મુક્કીનાં તોલ્લા—ગામઠી હલેસાંની ફેણ, અને લાકડાં નો દડો, એ ચીજો વડે.એ રમત, ગમે એટલા જણાથી રમાઇ શકાય છે. જે દાવ લેએ, તે ફેણવડે દડી ઉભો તરતો તરતો મારે છે. અને તે પેલા સાંમે દાવ આપનારા ઊભા તરતા ઉભેલા સખસોમાંનો જે કોઈ ઝીલે છે, તે દાવ લેવા જાય છે. અથવા નહિ ઝીલાયો હોય, અને તે દડો પાછો દાવ લેનાર તરફ ફેંકતાં, દાવ લેનારથી ફેણવડે પાછો નહિ મારી શકાયો હોય, તોપણ તેનો દાવ જાય છે, અને પેલા ફેંકનારનો દાવ આવે છે. આમાં દડો લેવા પાછળ હરીફાઇ કરવામાં, ઘણી ગમત સાથે કસરત પણ સારી થાય છે, જેથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

(૫) ચકડોળ—આ રમત ગમે એટલા શખસો રમી શકે છે. દરેક જણ અદ્ધવાળીને ઉભો રહી, લાતવડે ઉભો તરે છે. એકના ખભાં ઉપર બીજો હાથ ટેકવી, તેને નીચે હડસેલો મારી ડુબાડી, ઝટ તેનાં ખભાં ઉપર પગો મુકી, ખુબ જોરથી અંદર લાતો મારી, તેને તળીએ મોકલે છે. અને પછી જેવો તે બીજો, બાહેર ઊછળી નીકળે, તેવોજ ત્રીજો, બીજાને ઉપલી રીતેજ તળીએ મોકલે છે. તેટલામાં પહેલો પાછો ફુટી નીકળેલો હોય છે, તે પેલા ત્રીજાને તેમજ કરે છે. એમ અવાર નવાર એક નીચે, તો બીજો ઉપર, એમ ગોળ ફર્યા કરે છે. ઘણા જણાઓ હોય છે, ત્યારે જરા ગુચવાડો થઇ જાય છે. કેમકે કોઇ ઓછોવાર દમ ઘુંટી રાખે, તો કોઇ વધારેવાર.

આ રીતથી એક બરીયલ પણ આનંદી સ્વભાવનો થાય છે. આથી દમ ઘુંટવાનો સારો મહાવરો પડે છે. અને પાણી ઉપર પક્કો વિશ્વાસ બેસે છે.

(૬) બેમાથીઓ દાવ —બે જણે ચતા તરતા, સામાંસામી થઈ, તળીઆં અથડાવવાં. બેમાંથી એક જણે, નાનાં કુંડાળાંની ઢીલચાલો કરી તરનો, બીજાને આગળ હડસેલ્યાજ કરવો. પેલા બીજાને તેની સાંમે કશા ચાળા કરવાની જરૂર નથી. પણ એ બંન્નેની સીધીસ્થિતિમાંથી વેગળો જતો અટકાવવાને હાથો તૈયાર રાખવા જોઇએ. પછી બીજાની વારી આવે ત્યારે તેણે પણ તેમ-જ પહેલાને હડસેલવો, એવી રીતે અવાર નવાર બે ડોકાં એક બાજુથી બીજી બાજુએ ફરતાં જણાશે.

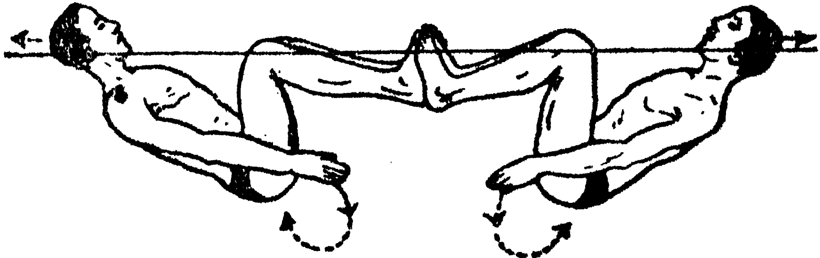
જો આવોજ દેખાવ કરી, વધારે જલદી કુચ કરવી હોય, તો એક જણે ચતું તરી, પગો વતી બીજા ઉધું તરનારની ગરદન



ચિત્ર ૪૨

મજબુત પકડવી અને નાનાં કુંડાળાઓ પહેલાંની માફક ચતુ તરવા જેવાં કરી પાણી છાતી તરફ ખેંચીને, આગળ વધવું, જેની સાથે પેલા બીજાનું ડોકું પણ હઠશે, જેવારે બીજાએ ઊંધું તરીને, પેલાની ગતીમાં વધારો કરવો. તે જે દિશા તરફ ચતો તરે, તેજ દિશા તરફ તેણે ઉંધું તરવું. એમ એકની પછવાડે બીજું, એમ બે માથાં તરતાં માલમ પડશે. (ચિત્ર ૪૨)

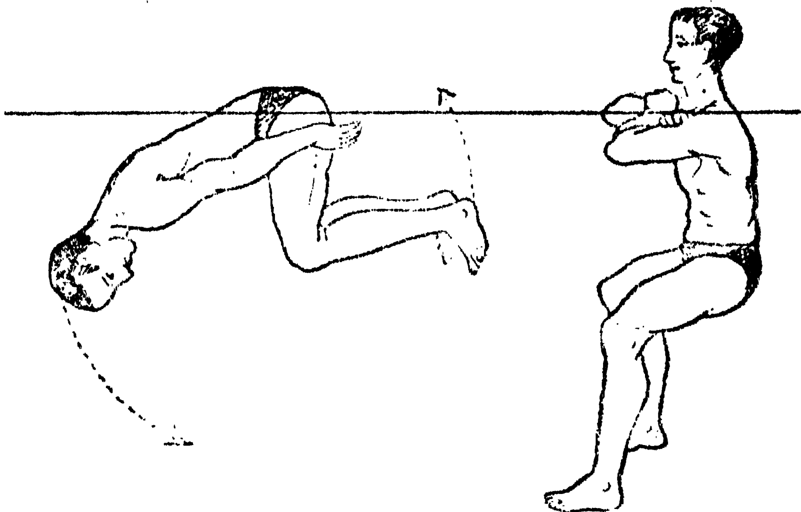
(૭) તગ ઑવ વૉર – આ રમત બેમાંથી કોણ વધારે જોરાવર છે, તે જાણવા માટે રમવામાં આવે છે. બન્ને જણાઓ ચતા તરતાં તરતાં, એકકેનાં પગનાં તળીયાં બીજાને અથડાવીને, ચીત્ર ૪૩ પ્રમાણે



ચિત્ર ૪૩

કુલા આગળ બહુજ જોરથી નાનાં કુડાળાં કરીને, દરેક પોતાના હરીફને પાછળ હઠાવવાનો પ્રયત્વન કરે છે. હાથનાં લોચાઓ કસવાને માટે એ અતિ ઉત્તમ રમત છે.

(૮) ઊલટી ગુલાંટ—ઉભું તરતાં તરતાં, હાથો દબાએ



ચિત્ર ૪૪

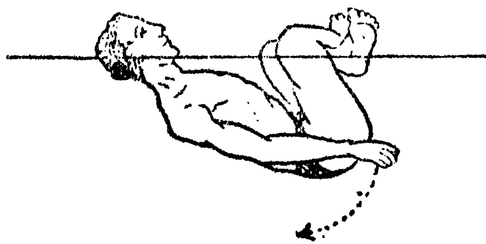
એટલા પાછલી તરફ દબાવી, જો કો લઇ, ગુઠણ પેટમાં ઘુસા-

ડી, ગુલાંટ ખાતા હોય તેમ, હાથનાં ઉંધું તરવાના જેવા ચાળાએ પાંણી ખેંચી, માથું દુબાડી, નીચી મુંડી ને ઉપર તાંતીઆ કરી ગુલાંટ ખાઈ જાવો. પગો ઝડપથી (ચિત્ર ૪૪) પ્રમાણે ઊપર આવશે. પછી માથા ઉપરથી તેઓને જોંકાવી પાછા સ્થિતિમાં આવો.

ઊભી સ્થિતિમાં ઘણોવાર તરતું રહેવાથી શરીર તપી આવ્યું હશે, તે આ દાવથી ઉંધું ચત્તું થવાથી નવેસરથી તાજુ થશે.

(૯) સુલટી ગુલાંટ—એ ઉલતી ગુલાત કરતાં વધારે સેહેલો દાવ છે. ચતા તરતાં તરતાં હાથો લંબાએ એટલા શરીર સાથે કાટખુણો કરી પહોળા કરી, જોકો લઇ, ગુઠણ પેટમા ઘુસાડી, પાણી હડસેલીને, પગો હવામાંથી માથા ઉપર ફેરવતાં હોય, તેમ એક ગુલાંટ ખાવો. આમ સહેલાહથી તમો પછવાડે ગબડી જશો, અને ઘણી ગુલાંટો સાથે એકદમ ખાધી હોય તો જાણે એકધરી આસપાસ ફરતા હોય એમ લાગશે. આથી પણ થાકેલુ શરીર ફરાગાત મેળવશે. (ચીત્ર ૪૪)

(૧૦) ભમરડા દાવ—પલાંઠીવાલીને, ગુઠણો પેટમાં ઘુસાડી એક ગુચડું બનો, અને પીઠપર પડી જમણે હાથે ઊંધું તરવા માફક નાનાં કુડાળાં કરી પાણી ખેચો, અને ડાબે હાથે ચતું તરવા માફક નાનાં કુડાળાં કરી પાણી હડસેલે. આમ ઝડપથી એક સરખી રીતે કર્યા કીધાથી, એક ભમરડાની માફક પાણીમાં તમારાં શરીરનું બનેલું ગુંચડું ફરશે. આમાં બન્ને હાથોનાં લોચાઓ અવાર નવાર અટકેથી ઊલટી રીતે કસાવાથી જલદી થાકી જતા નથી. (ચિત્ર ૪૫)



ચિત્ર ૪૫

(૧૧) પરમાત્મા રૂશી અસલનાં રૂશીઓને નદી પાર જવું પડતું, તો ફક્ત એક લુગડું પાણીમાં પાંથરી, તે ઊપર પલાંઠી વાલીને બેસતા, કે પેલેપાર પોહોચતા. પાણીમાં સઘલે રસ્તે, છેકકમ્મર સુધી, તેઓ હવામાં દેખાતા. એમ સઘલા રસ્તાનાં કરતાં, એક બે સેંકડ સુધી પણ, કમ્મર સુધી, જો આપણે આપણને પાણીમાં ટેકવી શકીએ, તો રતીભાર તો તેઓની બરોબરી એ બાબદમાં કીધેલી કહેવાય ? ત્યારે જુઓ, ઊભા તરતા તરતા, એકાએક જોશ ભરી જડપથી અવાર નવાર મારેલી લાતોથી, અને તે જોડે કીધેલી તેટલીજ જડપથી જોશભરી હાથોની કુડાલાંની હીલચાલથી, તમો કમ્મર સુધી પાણીમાં ઉચકાઇ શકશો, અને એક બે સેંકડ સુધી તેવીજ સ્થિતિમાં ટેકવાઇ શકશો, કે જેથી દીપલાંપર રોપેલી કેળપર લટકતું કેળું, જો તરતાં તરતાં તમો નહીં તોડી શકશો, તો આવી ઊંચી થયલી હાલતમાં જરૂર તોડી શકશો. દરીઆમાં, મોજાનાં ઉછલવાની સાથે, બરાબર તાલસર ઉછાલો મારવાની ટેવ પાડવાથી, આવી રીતે તમો કેટલા બધા ઊંચે ચઢો છો, તે જોવાને તમને અજાએબી લાગશે.

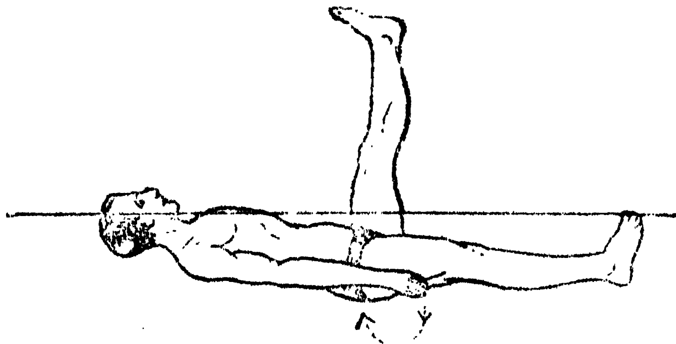
(૧૨) જીપતી દાવ—જીપતી એ એક ચપટી જાતની માછલી છે, એ નદીને તળીએ કાદવમાં ચોંટીને ઘણીખરી બેસે છે. એ મુજબ આપણે પણ નદીને તળીએ મોંહુ, પેટ પગ હાથ સઘળું તળીઆંને અથડે તેમ ચીપતાઇને બેસવું, એ બહુ મુશકેલ કામ છે. કેમકે પાણીની ઉપર ટેકવી રાખવાની શક્તિને લીધે આપણે સહેલાઇથી તળીએ બેસીશું નહિં. હવે તેમ શીખવાને માટે જેટલો દમ ઘુંટાએ એટલો ઘુટીને ઊંધી બુડકી મારીને, તળીઆંને પંજામાં પકડવું. આ હાલતમાં નીચી મુંડી અને ઉપર ટાંટીઆ એ પ્રમાણે રહીને, ગમે એટલું જોર કરીશું, તો પણ પગો નીચે બેસવાના નહિં. પણ જેવું તળીઉં પકડયું તેવોજ દમ ખલાસ કરતા જવું. જેટલો ઘુંટેલો

દમ તેટલો જોર કરીને, નાક વાટે પાછો કહાડવો, જે પરપોટાના આકારમાં સપાટી ઉપર ચઢી જશે. જેવો દમ કહાડવા માંડગો, તેવોજ તાંતીઆ તળીએ બેસશે હાથો વડે તળાઊં તો પકડીજ રાખેલું છે. આમ તમો જીપતીની માફક પેટ સુદ્ધાં જમીનને અથડે તેમ તળીએ ચોંટશો, અને કુંડાળામાં ફરી પણ શકશો. પછી દમ બીલકુલ ખલાસ થાય કે જલદી ઊપર નીકળી આવવું.

આ દાવથી આપણી ઊંચાઇની લીજીઆનાં કુંડાળામાં જે ચીજ પડેલી હશે, તે એક બુડકીમાં શરીરને લાગશે.

વળી કંઇ વજન લઇને જવાથી જલદી તળીએ પહોચાશે. ઊપર આવતી વેળા વજન ત્યાંજ છોડી દેવું, એટલે ઉપર જલદી ચઢી અવાશે. પછી કામ પુરૂ થયું કે, તે વજનને બાંધેલાં દોરડાં વતી કિનારેથી ઉંચકી લેવું.

(૧૩) એક ડોલી વહાણ—ચત્તા તરતાં તરતાં, એક પગ શરીર સાથે કાટખુણો કરે એમ, પહેલાં ગુથણ વાલીને હવામાં ઉચકો.

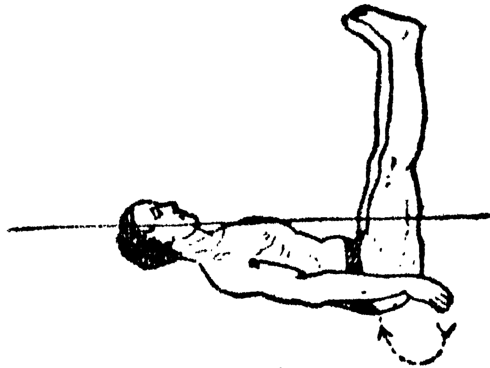


ચિત્ર ૪૬મું

આસ્થિતિજાળવવાને માટે હાથોનાં કુંડાળાં કુલ્લાં આગળ જોરથી ઝડપથી પરમાત્મા રૂપી વખતે કીધાં હતા તેમ કરવાં; અને બીજો પગ કહણુ સ્થિર પાણીમાંજ રાખવો. કુંડાળાના ચાળાથી આગલી પાછલી દિશાએ ફરશું, એટલે જાણે એક ડોલી વહાણજ ત્યાં ફરે છે, એવો દેખાવ લાગશે. એ દાવ પગનાં ટટાંમાં આકરૂં આવ્યું હોય ત્યારે અતી અગત્યનો થઇ પડે છે.

(૧૪) બેડોલી વહાણ—એક લાકડું ઊભુ કરતાં શીખ્યા,

હવે વધારે સઢ ચઢાવવા છે, માટે બીજું લાકડું ઉંભુ કરવું જોઇએ. આ ઘણોજ મુશ્કેલ દાવ છે. કેમકે સમતોલપણું જાળવવા થકી પુષ્કળ જોરની જરૂર છે. પગોનું પલ્લું ઉંચકાયું, ત્યારે માથાનું પલ્લું જરૂર નીચું થવું જોઇએ. તેથી ચ-તા તરતજ બંને પગો શરીર સાથે કાટખુણો કરે તેમ પહેલાં એક, પછી બીજો, ગુઠણુવાળીને હવામાં ઊંચકો. આ સ્થિતિ જાળવવાને માટે હાથોનાં કુંડાળાં કુલા આગળ જોરથી ઝડપથી, પમારત્માઝપીના કરતાં પણ ઘણુજ ચપલાસીથી કરવાં. આથીએડોલી વહાણનાં જેવો દેખાવ થશે. કુંદાળાં ઉલટી રીતે કરવાથી ચતી ગુલાટ ખવાઇ જવાશે.



ચિત્ર ૪૭મું

બંને પગોનાં ટેટામાં આકરાં આવ્યાં હોયત્યારે આવી રીતે બન્ને પગોને હવામાં ખેંચાએ એટલા ખેંચવા, અને તણાય એટલાં તાણવા, તથા કેડે નાની લાકડી લટકાવી હોય, તેણે ખેટવા, એટલે આકરૂ ભાગી જશે.

એ વતરોગે બીજી તરેહવાર યુકિતઓ શોધી કહાડી તરેહવાર રમત ગમતો ઉપજાવી શકાશે. શરત રમવાની અગાઊ પકડાતી વખતે આવી રમતો પુષ્કળ રમવી જોઇએ.

પ્રકરણ ૧૪મું.

બુડકીઓ.

તમે જાણું કે એક ગામથી બીજે ગામ તરી ગયા, એટલે તરનારમાં આવ્યા, પણ હજી જ્યાંસુધી તમને બુડકી મારતાં આવડે નહિં, ત્યાંસુધી તમારૂં જ્ઞાન અધુરૂંજ કહેવાય. કોઇ ડુબતાને બચાવવા માટે ડુબકીનું જ્ઞાન પહેલું જોઇએ. દુશ્મનના હુમલાથી બચવા માટે ડુબકીનુ જ્ઞાન અવશ્યનું જોઇએ. કાંઇ અમુલ્ય ચીજ તળીએ પડેલી કાઢવાને માટે ડુબકી વગર ચાલે નહીં. છુપતી માછલી પકડવા માટે ડુબકી વગર ચાલે નહિં. એ વગેરે બીજાં અનેક કારણોને લીધે ડુબકી મારતા જાણવું જોઇએ. પહેલાં તો પાણીમાં આંખ ઉઘાડી રાખી કઇ કઇ ચીજો તેમાં જોવાનો મહાવરો પાડવો, પછી નીચલો અખતરો અજમાવી, ડુબકી મારવાનો પહેલો સબક લેવો, જેથી કેટલાકોને ખોટો ભય હશે કે, ડુબકી મારી તળીએ જઇશું, તો પાછું ઉપર નહિં અવાશે, અને તળીએજ રહેવાશે તે દુર થશે એ અખતરાથી પાણીની ઉપર ટેકવી રાખવાની શકિત પણ જણાશે.

ડુબકી મારવા થકી પહેલો અખતરો ડાકટર ફ્રેંકલીનનો એ છે કે-એક સફેદ ચાકનો ગાંગડો અથવા એક ઇંડું લેવું, અને છાતી સુધીનાં ઉંડાં પાણીમાં જઇને કીનારા તરફ મોઢું કરવું, અને ઇંડું તમારી નજદીક સામે ફેંકવું. હવે દમ લેવાય એટલો લઇને,

મોઢું બંધ કરવું, પણ આંખો ઉઘાડીજ રાખવી. અને પાણી-માં વાંકા વળીને એટલે ડુબકી મારીને પેલું ઇંડું લેવાની કોશેશ કરવી. પાણીનાં આંખો ઊઘાડી રાખવાથી આંખનાં તેજમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. જેવા ઇંડું લેવા થકી વાંકા વળશો તેવા-જ પોતાની મેળે ટાંટીઆ ઉંચકાતા માલમ પડશે. (કેવી મ-જાહ !) જેવા ટાંટીઆ તળીએથી ઉંચકાયા તેવાજ તમોને ત-મારા હાથોવતી ઇંડું લેવા થકી નીચે જવા માટે, આમ તેમ પછાડા મારવાજ પડશે. ઇંડુ કંઇ પહેલે સપાટે મળવાનું નથી. ચાર પાંચવાર આવતીઆં મારવાની જરૂર છે. તેમ કરતાં કોઇ પણ વખતે પાછા પગો, નીચે મુકી દેવાય તોપણ તમો સપાટી ઉપર નાક કહાડી શકશો; કેમકે તમારૂં મોઢું કિનારા તરફ કીધેલું એટલે હાથવતી જે પછાડા મારેલા તે કિનારા તરફનાં આસ્તે આસ્તે છાલકાં થતાં પાણીમાંજ મારેલા, એટલે છાતીથા વધારે ઊંડા પાણીમાં કોઇ પણ વેળા જવાનો સંભવજ નહિં. એટલે આ અખતરો પુરતો સહીસલામત છે, અને તે વગર ધાસ્તીએ કરવો.

ઊંધી ડુબકી મારવામાં ધ્યાનમાં રાખવા જોગ મુળ વાત એકે માથું પગની સપાટીની સેહેજ બરાબર નીચેજ સીધી લીટીમાં રાખવું. કેમકે જરાબી આડું પડવાથી તે ઊપર ઊચકાઇ આવવાનો સંભવ છે. ડુબકી મારી લંબાણમાં સીધો રસ્તો કાપવો મુશ્કેલ છે. સપાટી ઉપરથી સફેદ ગાંગડાં નાંખી તેઓ તળીએ બેસે, તેટલામાં બધા એકજ ઝપાટે પાછા વણી લાવવાનો મહાવરો પાડવો જરૂરનો છે.

સપાટી ઉપરથી તળીએ જવાની બે રીતો છે. એક ઉંધી અને બીજી ઉભ્ભી.

૧ ઉંધી ભુડકી મારી તળીએ જવું.

જે જગ્યાએ ભુડકી મારવી હોય ત્યાં જઈ, ઊભી સ્થિતિમાં પહેલાં તરતા રહો. પછી અંદર જવાને ગતી મળે તે માટે, હાથ પગ તથા છાતીનાં જોરથી સપાટી ઉપર ઊછાળો મારી દમ ઘુંટી શરીરને સીધુંજ ઊભું અંદર જોરથી હડસેલો. હડસેલતાંને વાર ટાંટીઆ પેટમાં ઘુસાડી અબરૂ થઇ જઈ, હાથોનાં ઊંધુ તરવાના જેવા ચાળા કરી માથુ નીચું ઘુસાડતા જવું. જ્યાંસુધી તે બરાબર છેક નીચે અને ટાંટીઆ છેક ઉપર આવે, ત્યાંસુધી; પછી માથું કબજામાં રહે તેમ હાથો તે ઉપર લંબાવી, સાથે જોડેલા રાખો, કે જેથી ઊંડાણમાં કંઈ પણ ચીજને પહેલાં હાથો અથડે. જો એમ કરવાની બેદરકારી કીધી હશે, તો કોઇ વેળા કદાચ તાલું ફુટી જશે. પછી પગોની લાતો જપાજપ જપાજપ ઊંધુ મારી પાણી ઉંચે સપાટી તરફ હડસેલવું. લાતો ઊંધુ તરવાનાની માફકજ મારવી, પણ પગો બહુ પહોળા કરવાની જરૂર નથી. જેવું તળીઉં લાગું કે તે હાથોવડે પકડીને, તરત ટાંટીઆ પેટમાં ઘુસાડી દઈ અકરૂં બેસી જવું, અને પાછા અસલની માફક ડોકું ઉપર અને ટાંટીઆ નીચે કરી હાથોનાં ઊંધુ તરવાનાં જેવાજ ચાળા કરવા. પણ બહુ પહોળા કરવાને બદલે જોડે જોડેજ રાખી ઝડપથી ઊપરથી નીચે પાણી હથેલીવતી ખુબ જોરથી હડસેલવું, અને તેજ વખતે તળીઆમાં લાતો એવી જોરથી મારવી કે જાણે બીજી લાતો મારવાની જરૂર પડેજ નહિં, અને તમો સપાટી ઊપર આવો.

૨ ઉભ્ભી ભુડકી મારી તળીએ જવુ.

પહેલાં ઊંધી ભુડકીની માફક, સપાટી ઉપર ઊછાળો મારી, દમ ઘુંટી શરીરને, ઊભ્ભુંજ અંદર હડસેલો. હડસેલતાંને વાર, ટાંટીઆ પેટમાં ઘુસાડી દેવાને બદલે, તદન સ્થિર, કઠણ, સીધાજ રહેવું. પછી જાણે કોઇ કંઇ આપે તે લેતા હોય, તેમ બંન્ને હાથોની હથેલી, ચત્તી જોડેજોડ, છાતી આગળ ઓરો. આંગળાં, અંગુઠા વગેરે અસલ કહેલું તેમજ રાખવાં. પછી એમનું એમ છાતી આગળથી માથા તરફ રહીને, સપાટી તરફ ખુબ જોરથી બંન્ને હાથે પાણી ઉપર હડસેલો. જાણે સુપડાંતતી કાંઇ ઉફણતા હોવો તેમ, જેવું પાણી ઊંચે હડસેલાશો, તેવીજ પગોની સ્થિતિ એવી કરવી, કે નીચે જતાં જાણે કંઇજ અડચણ આડું આવે નહિં, અને પગો સરપ દેતા કે અંદર સરી જાય. એટલે કે, પગો કઠણ જોડેજોડ, તથા અણીઆરાં આંગળાં, અને પગની સાથે સીધી લીટીમાં હમેશ રાખવાં. હાથો પાછા બીજા જાટકાને માટે નીચે ખેંચતી વેળા, કોર તરફથી ખેંચવા, કે પાણી કપાય. જેવું તળીઉં પગને લાગું કે, તરતજ ઉંધા વળી જઇ આંગળાં કાદવમાં ખોસવાં, અને ટાંટીઆ ઉંચે કરવા, કે જેથી તળીએ તમો માંગો એટલો વાર રહેવાય; અને કાંઈ શોધવાનુ કરવાનું ફાવે. પણ જો ઊંધું વળતાં વીલંબ લાગો, તો પાછા ઊંચે સપાટી તરફ, ફેફસાંની હલકાઇને લીધે, ખેંચાતા જશો. પછી જે કામ કરવાનું તે કરી રહીને, પાછા ગુંડણ પેટમાં ઘુસાડી અકડ બેસવું, અને ઉંધી ભુડકીની માફકજ ઉપર આવવું. ઘણા

માં ઘણું ફક્ત ત્રણ મીનીટ સુધી, ડુબકી મારી પાણીમાં દમ ઘુંટીને રહી શકાશે શીવાયકે હવાની કોથળીઓ વગેરેનાં દગા ફટકાથી.

ડુબકી મારીને લંબાણમાં તરવાની બે રીતો છેઃ—

૧. જો પાણી ઘણાજ ઉંડા હોય, તો જેમ ઉંધા સપાટી ઊપર તર્યા, તેમજ, પણ દમ ઘુંટીને, તથા માથું હમેશ પગના કરતાં ઘણું નીચું રાખીને, સપાટી નીચે તરવું

ડુબકી મારીને, એક બાજુએ તરતાં કાનમાં પાણી જશે, તથા ચતુ તરતાં નાકમાં જવાનુંજ.

૨ પણ જો પાણી છીછરાં હોય, ઘણામાં ઘણા એક માટી પુરખી હોય, તો લંબાણમાં ડુબકાની શરતમાં નીચેની રીતની બરાબરી, બીજી કોઇ પણ રીત કરવાની નથી, સિવાય કે, દોરડાં વગેરેનાં દગા ફટકાથી. તે એ કેઃ—

ઉભી સ્થિતિમાં તરતા રહી, પહેલાં હાથોનાં બે ચાર ફટકા મારી પાણી ઉંચે હડસેલો, અને ગમે તેવી ભુડકીએ તળીએ પહોંચો. પહોંચતાંને વાર, ઉંધા વળી જઇ, તળીઉં એક હાથે પકડો. કદણુ કાદવ હોય, ત્યારે પકડવાનું સારૂં ફાવે છે. રેતી હોય, ત્યારે વીખરાઇ જાય છે, તે વખતે હાથ અંદર ખોસવો. ખડકની જમીન હોય ત્યારે, પકડવાનું ફાવતું નથી, તેથી હાથ ઠરતો નથી, તે વખતે આગળાંઓ તદન છુટાં પહોળાં કરી, તળીઆંને પંજામાં મજબુત ચીવતપણે પકડી રાખવું. પછી બીજે હાથે, પાણી હલાવી ગુંઠણ વાળી પગો તળીએ લાવવા, અને શરીરને લગભગ સુતેલી હાલતમાં ઉધું

રાખવું. ગમે તો પગનો અંગુઠો પણ કાદવમાં ખોસી રાખવો. હાથવતી તો જરૂર કાદવ પકડીજ રહેવો, નહિં તો જો છોડી દેશો તો સીધા ઉપરજ તરી આવશો. પછી બન્ને ગુંઠણો પેટમાં ખેંચી, જે હાથે કાદવ પકડેલો તેજ તરફનાં પગે તળીઆમાં અંગુઠો ખોસીને, ખુબ જોરથી હડસેલો મારતા જવુ. અને બીજે હાથે, અને બીજે પગે પાણીમાં તરવાનાં ચાળા કરતા જવું. એક ઝાટકો મારતાં જેવું શરીર તરતું આગળ વધતું થયું કે, જરા પણ વાર લગાડવા વગર, માથુ નીચુનું નીચુજ રાખી, ઝડપથી પાછો કાદવ પકડી લેવો, અને પાછા ટાંટીઆ તરત પેટમાં ઘુસાડી, બીજા ઝાટકા માટે તૈયાર થવું. હવે એક પગનો તળીયામાં હડસેલો, અને બીજા પગનો પાણીમાં તેજ વખતે હડસેલો કંઇ, બરોબરી કરી શકે નહિં. તથા એક હાથ કાદવમાં ખોસેલો, તથા બીજે હાથ પાણીમાં ઝાટકો મારતો, પણ બરોબરી કરી શકે નહિં. તેથી બન્ને હાથો પગોની એકજ વખતની સામટી ઢીલચાલોથી, શરીર સીધુ જવાને બદલે વાકું આગળ વધશે. માટે કાદવ પકડતી વખતે તેટલી વલણ નજરે પડી રહે તેમ, જરા તે વલણની ઉલટી દીશાએ હાથ મુકવો, એટલે લગભગ સીધીજ લીટીમાં રસ્તો કપાશે. દરેક ઝાટકા વખતે મુડી નીચીજ રાખવી. નહિં તો કાદવ પકડવાનું ફાવશે નહિં, અને પછી લાત મારશો તો સીધા સપાટી ઉપરજ તરી આવશો.

કાદવમાં ખોસાતા હાથ તરફનાંજ પગે લાત કાદવમાં મારવી જોઇએ. તેનું કારણ એ કે, તે વખતે, તે પગ, તે હાથ જમીનમાં ટેકવાયેલો હોવાને લીધે પોતાની સંપુર્ણ સ્થિતિમાં પેટમાં ખેંચાઇ શકાય છે, જેથી લાત બહુ જોરમાં પડે છે.

આ હીલચાલો એક પળવારની છે. તેથી જો વધતામાં વધતો બે મિનિટ સુધી દમ ઘુંટી રાખ્યો હોય, તો એક સાધારણ શકિતવાળો પુરૂષ, ઓછામાં ઓછું પંદર ફીટ જેટલું છેટું સ્થિર પાણીમાં ડુબકીથી તરી શકશે. ઉંડાણમાં પણ, સાધારણ શખસ, એક બુડકીએ ૨૦ ફીટ જેટલું જઈ શકશે.

ડુકામાં ત્યારે જેમ ઊંધું તરવામાં હાથ પગનાં ચાળા કીધા હતા, તેમજ ઉંધી બુડકીમાં પણ કરવાનાં છે. એટલે હાથોવતી પાણી પગો તરફ હડસેલવું, અને પગોવતી પણ લાતો જોરથી આગેજ મારવી. હાથોવતી પાણી પીઠ તરફથી પણ ઊંચે પગો તરફ હડસેલાય છે. પાછું ઉપર આવવાનું તો ઘણુંજ સહેલું છે. ઉભી બુડકીએ ઉંડાણમાં જલદી જવાતું નથી. કેમકે પગો તરફ આગળ ધસવાનું, એટલે માથાનો ભાર, પાછળ ખેંચવો મુસ્કેલ થઈ પડે છે. એમાં સીધા ઉભા રહી બંન્ને હાથોવતી પાણી ઊંચે માથાભણી હડસેલવું. જો શરીર સીધું સનોબર જેવું ઉભું રાખીને પાણી ઉપર ખેંચશો, તોજ ફતેહ પામશો. પણ જરાબી આડા પડયા તો ગમે એટલાં ફાંફાં મારશો, તોપણ ત્યાંનાં ત્યાંજ સબડયા કરશો. કોઇબી તરેહનાં ભુસ્કામાં કે ડુબકીમાં, કાનના પડદાઉપર દબાણ થાય છે, તે મતાડવાને માટે બુડકી મારતી વેળા કાનો, કબજામાં આવે, એવી રીતનો એક મજબુત પાટો બાંધવાની જરૂર છે, તે સાથે કાનોમાં રૂ પણ ખોસવો.

દમ ઘુંટવાનો મહાવરો પાડવાની રીત છાતી સુધીનાં ઊંડા પાણીમાં ત્રણ ચાર જણાએ જવું. એ-

કે જણ સિવાય બાકીનાઓએ દમ ખુબ ઘુંટીને, કાન અને નાક આંગળાંએ બંધ કરી, પાણીમાં અકરૂ બેસવા જવું. બેસવા જતાં સપાટી ઉપર ઉંચકાઇ આવો, તેવાજ ઉંધા પડી જઇ, ટાંટીઆ પેટમાં ઘુસાડી, તુંબાની માફક સપાટી ઉપર દોળતા રહો. એટલામાં એકું માથુ તો રખાશેજ. પેલા બાહર રહેલા શખસે, દરેકને એકઠી વખતેજ અંદર જવા કહેવું. તથા દરેકને માટે કેટલોવાર દમ ઘુટવામાં લાગે છે, તે તપાસીને, તેને તે પ્રમાણે નંબર આપવો. તેની પછીનાને તેથી ઉપરનો નંબ, એ પ્રમાણે અનુક્રમે નંબર પાડી, ફરીથી ભુસકી મરાવવી. એમ અકેકની બરોબરી કરવામાં વધારે વાર દમ ઘુંટવાની કાળજી રહેશે, અને સારો મહાવરો પડશે. જેમ એખલા એખલા કીધાથી પડવાનો નથી. જ્યારે દમ બીલકુલ ખલાસ થઇ ગએલો જણાએ, ત્યારે સતોસતની ઘડી જરા માંડી કરવા થકી મોઢાંમાં પાણી ભરવું, જેથી તેટલી જગ્યાની હવા ફેફસાંને ધીરજ આપવા દોડશે.

પ્રકરણ ૧૫મું.

ભુસ્કાઓ.

જેમ ઘરમાંનું ઘરમાં ગોંધાઇ રહેવા કોઇને ગમતું નથી, પણ બહાર ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવાનો શોક થાય છે, તેમજ અંધીઆર વાવડી જેવાં હમામખાનામાં તરવા કોઇને ગમશે નહિ, પણ નદી કે દરિયામાં તરવા જવાનો શોક થશે. અને તે કુદ્રતિ છે. પણ દરેક જણને તેમ કરવાની જોગવાઇ મળતી નથી. મોટાં શહેરોમાં રહેનારાંઓ જેઓ નદી કે દરિયાથી દુર

રહેતા હોય, જેઓને આખાં વરસના દરમીયાન કવચિતજ એક વાર દરિયા કે નદીમાં પોતાનાં છેવટનાં અખતરા અજમાવવાની તક મળતી હોય, તેઓને છેવટે જાહેર ઉપયોગ માટે બાંધેલાં 'સ્વીમિંગ બાથ'માંજ તર્યા કરવાની ફરજ પડે છે, કે જ્યાં ગોંધાયેલાં પાણીને લીધે, નાહવું હમેશા ખુશ લાગતુ નથી. દરિયા કાંઠે બંધાયલા 'સ્વીમિંગબાથો'નાં જેટલા ફાયદા કહીએ એટલા થોડા છે, પણ તે એટલા થોડા જોવામાં કે જાણવામાં આવે છે કે તે વિષે વધારે બોલવાથી, અમથી વાંચનારની આંખો દુખશે. તોપણ હવે નદીને છોડો, કેમકે ત્યાં ભુસકા મારવા લાયકની થોડી થોડી ઉંચી થતી જગ્યાઓની જોગવાઈ મળતી નથી, સિવાય કે હોડી, કે પછી તવડીનો પુલ.

નદીનું કામ પુરૂં કીધું, હવે તમે એક પક્કા તરનારમાં કહેવાઇ શકાઓ. પણ સબર! હજી તમને ભુસકા મારતાં ક્યાં આવડે છે? ઓલી ભરતીના સાથે તીપુસ તીપુસ ફકત સપાટી ઉપરજ ચાલીતર્ફી ફરી જાણ્યું; કિનારેથી અલગ અલગ ચાલીને, અંદર ઉંધા વળીને ખોળાઇ નીકળ્યા; અને તે પણ જરા વધારે વાર લાગી, કે જાણે મમઇ બપઇ મરી ગયાં હોય, તેમ ડોળા ઉંચે ચઢાવી, ડાચું બાર ગજ પહોળું કરી, નાકે ફુંફાડા મારતા, ટચકાં ખાવા મંડી ગયા, કે કાસો સંગ વળ્યો! કિનારેથી ચાલીને જવું, એ જો ઓરત હોય તો કશું કહેવાનું નંહિ, પણ મરદને તો ખચિત એબ લગાડનારૂં છે. હજુ શું તમે નવા શીખાઉ છો, કે બાથમાં પણ દોરડું પકડીને બુડ બુડ બુડ બુડ કરી પાછા જટ ઉપર નીકળી આવો છો? જ્યાંસુધી દરેક શખસ, એક બહાદુર તરવૈયાની મીસાલે, માણસને ડુબતા

જોતાંને વાર, એકદમ તેને બચાવવા થકી, ઉભો કે ઉંધો ભુસ્કો નખાવી શકે નહિ, ત્યાંસુધી તેણે ધરાઇને બેસવું નહિ. પણ તેમ કરવા આગમજ એક સખુન સાંભળવો જાઇએ, તે એ કે, "જ્યાંસુધી તમે જાણો નહિ, કે પાણી તમારા ભુસ્કાને માટે પુરતું ઉંડું છે ત્યાંસુધી ભુસ્કો નાંખવાનો પ્રયત્ન કરવો નહિ" એ બાબતની ગફલતી કરવાથી ભયંકર પરિણામ નીપજવાને સંભવ છે. ગમે તેવા પણ બેધડક ઉડજુક મારેલા ભુસ્કા સાથે ભય તો છેજ છે. એમ છતાં, એક ચાલાક બાહોશ તરનાર, છાલકાં પાણીમાં પણ, ઘણીક ઊંચાઇથી ઉભો તો શું પણ ઊંધો ભુસ્કો મારે, અને તે પણ હિંમતથી વગર ધાસ્તીએ, એ કેટલું અજાયબ જેવું છે. મારે તો મારે, પણ એવી રીતે મારે કે હરણ ખોડાં થાએ. હજી તો તેનાં પગો પાણીની સપાટી નીચે ડુબતા જણાતા નહિ, તેટલા તો તેનાં હાથો અને માથું સપાટી ઉપર તરી નીકળેલુંજ છે. ગમે તે હોએ, પણ પાંચ ફીટથી ઓછાં પાણીમાં કોઇથી પણ ભુસ્કો નાંખવો નહીં.

ભુસ્કા નાંખવાની મતલબ એ કે, જ્યારે ઘણુંજ પાણીમાં તળીએ જવાની જરૂર હોય ત્યારે, ભુસ્કાથી વધતી જતી ગતીને લીધે, કેટલોક રસ્તો વગર ઢીલચાલે મપાય છે. જેથી તળીએ બુડકી મારી જવાનું સરળ પડે છે. તળીઉં એટલું ઉંડું હોય, કે જ્યાં આપણે જેટલો વાર દમ ઘુંટી શકતા હોય, તેટલા વારમાં સપાટીપરથી અંદર દાખલ થતાં, તળીએ નહિ પહોંચી શકાય, તો નિરાશ થઇને, અધવચ્ચેથી પાછું ફરવું પડે છે આવા વખતમાં ભુસ્કાની જરૂર છે. એની ઉતાવળનાં કામ વખતે ઘણી જરૂર છે. ડુબતા પાછળ એકદમ કુદી પડવામાં

ઘણી સમય સુચકતા રાખવાની જરૂર છે, તોપણ ઘણાં અક્સ્માતો અવિચારી ઊંધા ભુસકાથી બનેલા હોવાથી, આટલી વાત સિદ્ધ થઇ છે કે એ ઉંધી રમત કોડીને કામની નથી.

છાલકાં તથા ઉંડા પાણીમાં ભુસકા નખાવવામાં ફરક છે. જેમ પાણી છાલકાં, તેમ આપણી મતલબ, જેમ બને તેમ માથા વડે તળીઆં સાથે અફળાઇ જવાની નહિં. પણ સપાટીની નજદીક રહેવાની છે; અને કુદકાનો રસ્તો ટુંકો હોવાથી એ ગરજ સરે છે. આસ્તે રહીને, ટેકરા ઊપરથી કુદી પડતા હોય તેમ ઊંધુ કે ઉભુ નંખાવવું. જેવું નંખાવ્યું, તેવાજ આડા પડી જઇને, પાછા સીધા થઇ ઊપર આવવાના ચાળા કરવા મંડી જવું.

જેમ ઊંડા પાણી, તેમ આપણી મતલબ વધારે ઊંડાણમાં જવાની છે, જે કુદકાનો રસ્તો લાંબો કરવાથી બને છે. એટલે કુદકાની જગ્યા ઊંચી હોવી જોઇએ. ઝડપથી જોશ ભરીએ ઉંધો કે ઊભો ભુસકો નાંખવો. જેવું નંખાવ્યું તેવુંજ ડોકુ નીચેજ ડાબી રાખીને, ઊંડાણમાં જેવું તરવાનાં જેવા ચળા કરવા, કે તળીએ ઝડપથી પહોંચાય.

હિંમત ધરવાને માટે, શીખનારે શરૂઆતની કોશેશો, સપાટીની સહેજ ઉપરથી કરવી, અને આસતે આસતે ભુસકો મારવાની જગ્યા, અને સપાટી વચ્ચેનો અંતર વધારવો.

ભુસકો મારવાનું શીખવાનો પહેલો અખતરો. નદી નાળાંને જે જગ્યાએ પાણીની સપાટીની થોડાજ ઇંચ ઉપર, કિનારો હોય, તે જગ્યા પસંદ કરવી. તે કિનારા ઉપર ઉભા રહીને (ચિત્ર ૪૭ ક) પ્રમાણે કમ્મર વાળીને, બેવડ વળવું. હાવે તો

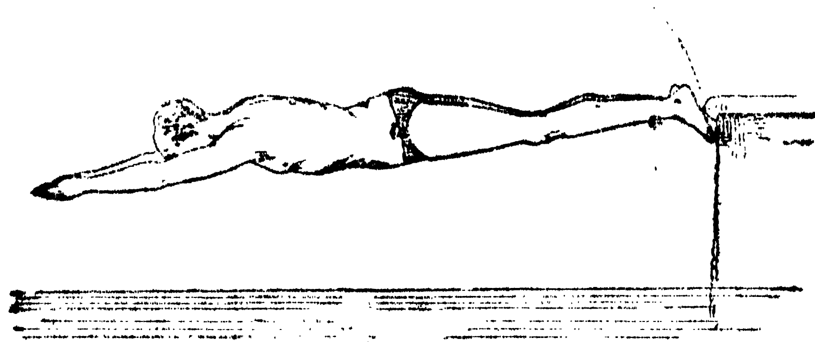
બન્ને હાથો વચ્ચે માથું રાખવું, અને હાથો પાણીને અથડે ત્યાંસુધી નીચે નમાવવા, અને પછી પાણી અંદર તુટી પડવાની પણ હિંમત નહિં ચાલે, તો અમથા ગબડી પડવું. પહેલ વહેલાં એમ કરવાને થકી ગુડણ સો વળશે, અને સફાઇથી ગબડાશે નહિ, પણ થોડા વખતમાં હિંમત થરીઆ પછી, કંઇપણ હરકત વગર, સફાઇથી કામ પાર પડશે. આ અખતરો વારે ઘડીએ કર્યાજ કરવો, અને દરેક વખત થોડી થોડી વધારે ઉંચી ટેકરીએથી કરવો. પણ નદી નાળે એવી જુદી જુદી ઉંચાઇની સગવડ બની શકે નહિ, માટે સ્વીમંગ બાથમાંજ ચાલો.


ચિત્ર ૪૮મું.

ધારો કે (ચિત્ર ૪૮) પ્રમાણે સ્વીમિંગ બાથમાં તમે પાણીની સપાટી ઉપર થોડાક ઇંચિની ઉંચાઇએ, **પહેલ વહેલો ઉંધો ભુસ્કો** નાંખવા કિનારે ઊભા છો.

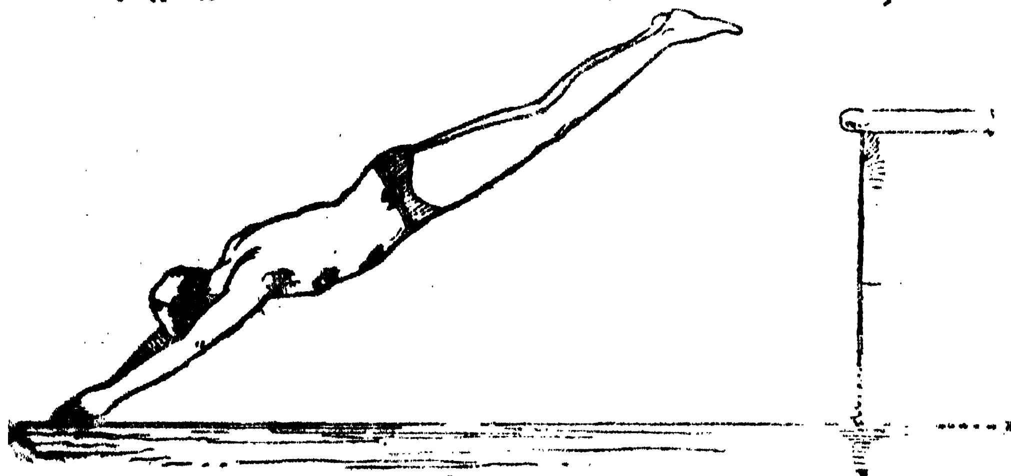
પ્લાટ ફાર્મની કોર ઉપર, પગો સાથે જોડી, અંગુઠા અને આંગળાંઓ ઉપર સમતોલ ઊભા રહો. એવી રીતે કે, જેથી અંગુઠા કોરને બરાબર પંજામાં પકડી. આખા શરીરને ઉછાળો આપવાને શક્તિવાન થાય. પેટના લેચાઓ કઠણ કરી, ખેંચી, તમો થોડાક આગલી બાજુએ ઢળો, અને હાથો સીધા નીચે કુલાં અથવા ઢગરાંની બાહેર લટકતા રાખો. હવે બન્ને ગુઢણો સહેજ વાળો અને તેજ વખતે હાથોને, કુદકો મારવાની તૈયારી કરતા હોવો, તેમ પાછળ જોંકો આપો, અને શરૂઆતની ગતી મેળવો. માથું પહેલાં અગાડી નીચે પડે, તેમ શરીરને જોંકાવો, અને જોંકાવતાને વાર તરતજ તેજ વખતે હાથો લંબાય એટલા માથા ઉપર

લંબાવો, અને હથેળી જોડેલી રાખો. જેવું શરીર વળતું વળતું સપાટીની સમાંતર થઇ, પગો કિનારો છોડવા કરે, તેવોજ અંગુઠા વડે હડસેલો મારી, ઊંધું વળવાની ગતીમાં વધારો કરો.



ચિત્ર ૪૯મું.

આ છેલ્લી ગતીથી પગો ઊપર થતા જશે, અને માથુ નીચું થતું જશે. આ સ્થિતિમાં ગુંઠણ જરા પણ વાળવા નહિં, અને પગો તદન સીધા કઠણ રાખવા જોઇએ, અને અંગુઠા, પાછળ ખેંચી તાણવા. આટલી ઊંચાઇએથી ઘણીવાર નખાવ્યા પછી જેમ જેમ તમોને હિંમત આવતી જાય, અને

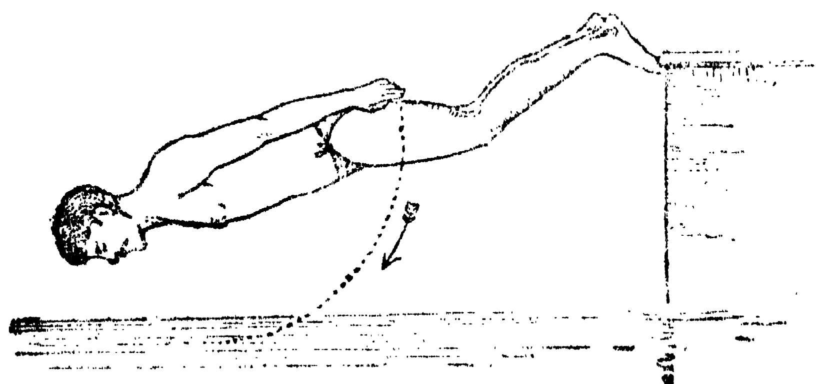


ચિત્ર ૫૦મું.

ભરૂસો બેસી, ધાસ્તી દુર થતી જાય, તેમ તેમ ભુસ્કાની ઉં-ચાઇ વધારવી, અને ઘણીવાર મહાવરો કરી, સફાઇથી. (ચિત્ર ૫૦) પ્રમાણે ભુસ્કો મારતા શીખવું. એટલે સપાટીની સાથે શરીર લગભગ ૪૫°નો ખુણો કરેલું દાખલ થશે.

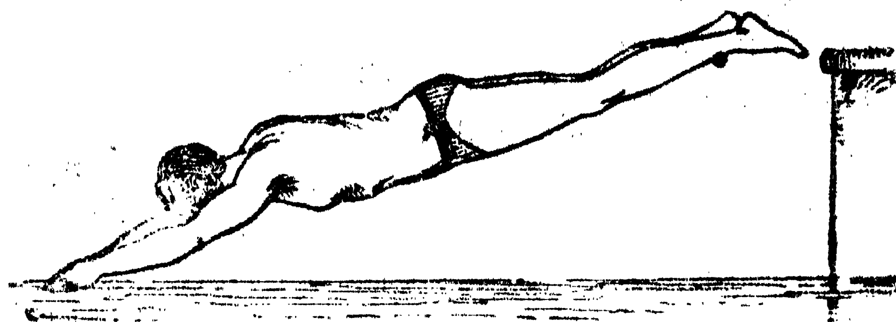
યાદ રાખવું, કે બીહતા બીહતા કદી ભુસ્કો નાંખવો નહિ કેમકે તેથી તમો સફાઇથી ઉપલે ખુણે પડવાને બદલે સપાટીની સમાંતર પાણી સાથે અફળાશો એટલે શરીર, આખું પેટ, પગ, મોઢું સાથે, એકી વખતે પાણીમાં પડશે. જેથી છાતી તથા પેટને સખત વાગવાથી, ઝણઝણાટ ઘણીવાર સુધી જારી રહેશે. વિચાર કરવો હોય તો જોકો લેવાની અગાઉથીજ કરી લેવે.. પણ જોકાની શરૂઆતથી, તે પાણીમાં હોમાવીએ ત્યા સુધી તો યાહોમ ઉંધે મસ્તકે પડવું. સઘળી શક્તિ જાણે પગમાં લાવીને એકઠી કરવી; કેમકે શરીરને ઊંધું કરવામાં એનુંજ બધું કામ છે.

એક ઘણોજ સફાઇદાર બીજી તરેહનો ઉંધો ભુસ્કો છે. જે હુશીઆરી અને ઘણા મહાવરા વગર આવડશે નહિ. તેએ કે, પાટીઆંપર અથવા કિનારે સીધા ઉભા રહો, અને શરીર વાળી જોકો લેવાને બદલે, શરીર કઠણ રાખીને, એમનું એમ આગળ પડવા દેઓ. આ વખત આંગળાંએ કોર મજબુત પકડવી જોઇએ. પડતાં પડતાં જ્યારે (ચિત્ર ૫૧) મુજબનો ખુણો



ચિત્ર ૫૧મું.

કરે, ત્યારે હાથો ઝટ આગળ લંબાવી, બતાવેલી દિશા પ્રમાણે લઇ જઇ, માથા ઉપર સાથે જોડો, અને ગુડણવાળી જો'કો અંગુઠાએ હડસેલો મારો. જો હડસેલો બરાબર તાલેતાલ હશે, તો (ચિત્ર ૫૨) મુજબ શરીર પાણીમાં પડશે, જે વાજબી



ચિત્ર પરમુ.

ખુણે ઊંચી હાલતમાં પડવાથી ઇજા થશે નહિં. પાણીમાં ગયા પછી પણ હાથો આગળજ લંબાવી રાખવા; કેમકે નહિં તો કોઇ પથ્થર સાથે અથડાને, તાલ્લુ ફુટી જશે. વળી આંગળાંઓ અણીઆળાં એક સુંકાણુની માફક પાણી કાપશે. પડતી વખતે આંખો બંધ કરવી. અંદર ગયા પછી ઉઘાડશો, તો હરકત નહિં. કમ્મર વાળેલી રાખી, ગરદન કઠણ શરીર સાથે જડી સજ્જડ કીધી હોયે તેમ કરવી.

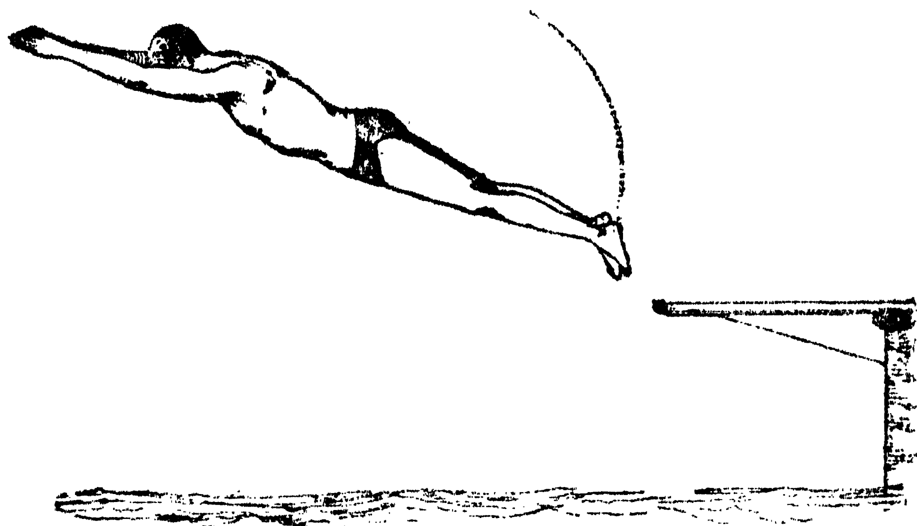
વળી એક ત્રીજી તરેહનો ઉંચો ભુસ્કો છે, જે સૌથી સહીસલામત છે. તે (ચિત્ર ૪૭ ક)નાં જેવોજ પણ ચઢતે દરજ્જેનો છે. પાટીઆં ઉપર સીધા ઉભા રહો. હાથો માથાં ઉપર લંબાવી સાથે જોડી કઠણ રાખી કમ્મરમાંથી ઊંધા વળો, અને ગુંઠણ પણ વાળો એટલે સુધી કે માથુ પગનાં અંગુઠાને અથડવા કરે. માથું હાથોવતી કબજામાં રા-

ખવુ. અંગુઠા અકેકમાં ભેરવી, આંગળાં અણીઆળાં રાખવાં. હવે જોકો કે ઉછાળો મારવાનો પ્રયત્ન કરવા વગર, એમના એમ હજી જાણે વાંકાજ વળ્યા કરતા હોય, તેમ વગર ધાસ્તીએ અંદર ઉંધા વળી જાઓ, એમ લગભગ સીધીજ હાલતમાં ઉંધું નંખાવવુ. પછી એ તો એક વેળા છાતી સજ્જ થઇ અને ભુસકા નંખાવવામાં હિંમત મળી, એટલે મન ભાવે તેવી રીતે નખાવવામાં નવાઇ લાગશે નહિં.

જ્યાં સુધી પાછા ઉપર આવવા કરીએ નહિ, ત્યાંસુધી ઊંધીજ હાલતમાં હાથો, શરીર સાથે સીધી લીટીમાંજ રાખવા. ઊપર આવતી વખતે કોણી વાળી, હથેળીએ પાણી નીચે દબાવી એકદમ તદન સીધા ઊભા થઇ જવું, અને હથેળીનાં નીચલાજ દબાણથી અને પગનાં પણ ઉભા જોડાએલાં નીચલાંજ દબાણથી જોશ ભરી લાત મારી, કે સપાટી ઉપર ઝટ ચઢી આવવામાં ઘણી મદદ મળશે.

જેમ પ્લાટફાર્મ વધારે ઉંચો હોય, તેમ વાંકા વળતી વખતે જરા મોટો ખુણો કરવો, કે જેથી પાણીમાં પડતી વખતે બરાબર ખુણે લગભગ ઊંધુંજ પડી શકાય. પાણી ઘણાં ઉંડા હોય ત્યારે આ ભુસકો કામે આવે છે. તળીઊં જો લાગે, તો ઉપર આવતી વખત એક જોશ ભર્યો તળીયામાંજ લાતનો હડસેલો સપાટી ઊપર લાવવાને બસ થશે. પણ જો તળીઊં નહિં લાગ્યું હોય, ત્યારે તો હાથ પગનાં ચાળા બરાબર સીધી ઉભી હાલતમાંજ રહી કરવાની જરૂર છે, કે જેથી જલદી ઊપર અવાય.

એક **ચોથી તરેહનો** વણોજ બીકટ ઊંધો ભુસ્કો નીચે પ્રમાણે છે, જે કટેરો અથવા કંઇ બીજી અડચણ વચ્ચે હોય, તે કુદાવી જવાનાં કામમાં આવે છે. કિનારેથી વીસેકવાર દુર જઇ, ફુલપાવર દોડતા આવો, કિનારે આવતાંજ દમ નો મરાય એટલો સરૂપ્યો મારો, અને દોડતેજ પગલે કિનારાની કોર ઉપર વધારે તાકાતવાળો પગ આવી પુગે તેમ કરો; કે જેથી ઠેકો દઇ અને એટલો ઉછાળો મારવાનું ફાવે. એમ કિનારે પહોંચતાને વાર ઉછાળો મારી, સારી ગતી મેળવી, (ચિત્ર ૫૩)



ચિત્ર ૫૩મું.

મુજબ હવામાં ઉભ્ભાજ જોંકાવો, અને હાથો સારીપેઠે માથાં ઉપર લંબાવો. ઉછાળો એવી રીતે મારો, કે કટેરો કે કંઇ અડચણ નીચે હોએ તે પસાર કરી હવામાં જોંકાવતાને વાર પૃથ્વીનાં ખેંચાણથી, માથું ભારને લીધે આપોઆપ નીચે આવી

પગો ઊંચા ફેંકાયે, જેમ ખામખા શરીર બહુજ કઠણ રાખીને છાતીનાં જોરે પણ કરવું. (જેવી રીતે સરકસવાળાઓ પાંચ, છ ઘોડાઓની હાર, ઊંચે હવામાં ગોલાંત ખાઇને, કુદકાથી ઓલંગી જાય છે તેમ. પણ તેઓ તો પાછા ફરી જઇને, પગ ઉપરજ જમીનપર પડે છે, જ્યારે આપણને તો ઉંધુનું ઉંધુંજ પાણીમાં પડવાનું છે) જો આખું શરીર અને પગો કઠણ અને સીધા રાખશો, તોજ પગોની ઊપર જવાની વલણ થશે, અને છાતીનું આગળ ધસી માથું નીચે કરવાનું જોર આવશે. નહિં તો જો ગુડણ વાળી દેશો, તો તેન ભારે કરીને, તે પણ માથાંની સાથે એકજ વખતે પાણીમ પડશે; જેથી પેટ થપકાઇ જશે. તેથી ખુબ સંભાળ રાખવી

જ્યારે ઘણી ઉંચાઈએથી ઊંધો ભુસ્કો મારવો પડે છે, ત્યારે કોઇ વેળા પગનો ઉછાળો વધારે પડી જવાથી, એક ગોલાંટ જેવી ખવાઇ જવાય છે, જેથી પીઠ ઉપર એકા એક ચત્તાપાટ પાણીમાં પડીએ છીએ, તેથી બરડો થપકાઇ નુકશાન થાય છે, વળી તેથી ઉલટું કોઇ વેળા પગનો ઉછાળો, બારકસર જોઇએ તે કરતાં ઓછો પડવાથી એમનું એમ ગુંચકુંનું ગુંચકુ ઊંધે મસ્તક પડાય છે, જેથી પેટ થપકાઇ નુકશાન થાય છે. માટે ભુસ્કો મારતી વખતે, મોટી વાત ધ્યાનમાં રાખવા જોગ એ કે, પહેલાં વિચાર કરવો, કે સપાટીનાં કયા બીંદુ ઉપર હાથો પડશે, કે જેથી શરીર તેની સાથે ૪૫°નો ખુણો કરે. જેટલી ઉંચાઇએ ઉભા હશો તેટલાજ દુર જોશો, તો તે બીંદુ મળશે. સપાટીથી પાંચ ફીટ ઉંચાઇએથી ભુસ્કો નંખાવતાં, પાંચ ફીટ લંબાણમાં

પડવાનો વિચાર કરવો. પછી ગરદન કઠણ કરી હડપચી છાતી સાથે જાણે સીવી લઇને, માથા ઉપર હાથો લંબાવવા, અને ડોકાંને કબજામાં રાખવું. પછી પેલા બીંદુ તરફ નજર કરતાં ઝોકાવવું. પગોની ઉછળી પડવાની ગતીનું ગુરૂત્વાકર્ષણની નીચે ખેંચવાની ગતીને લીધે સમાધાન થશે, અને શરીર બરાબર ૪૫°નો ખુણો કરી પાણીમાં પડશે.

ઉભ્ભો ભુસ્કો એક તરેહનો.

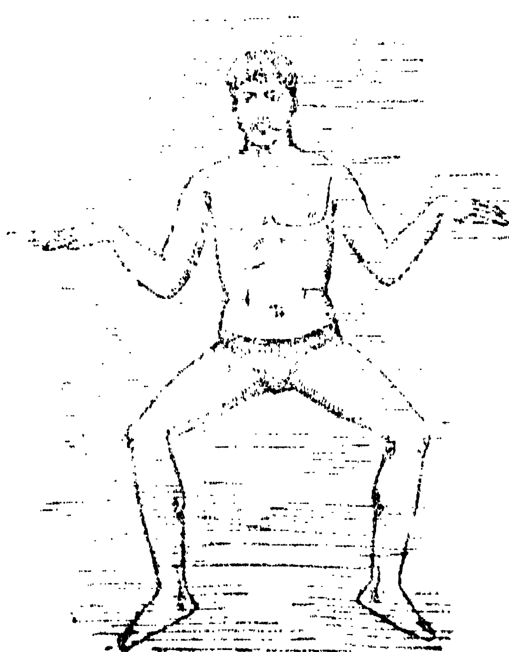
જ્યારે ઘણીજ ઊંચાઇથી ભુસ્કો મારવાનો હોય છે, ત્યારે ઉંધો ભુસ્કો મારતાં કોઇ પણ એક બાજુએ ઊથલાઇ પડ શરીર ખરી સ્થિતીમાંથી વેગળું જવાનો સંભવ છે. તેવે વખતે ત્યારે ઊભ્ભોજ ભુસ્કો મારવો, કે પગો પહેલાં પાણીમાં પડે. તે એવી રીતે કે કિનારો અથવા પાટીઊ પસાર કરવા જોઇતોજ ફકત જોંકો લેવો, અને ઉછળીને, (ચિત્ર ૫૪) મુજબ દેખાવ કરી નંખાવવું. શરીર સીધું સનોબર ગરદનજ નહિ હોય તેમ માથુ સજ્જડ કરી, અંગુઠા અણીઆળા કરી ગુંઠણ કઠણ કરી, હાથો બાજુએ સખત બીડી દઇ, એક મુગુ મંત્ર પુતળુ હોય, તેમ સ્થિતિ કરી, અંગુઠાના સહેજ ઉછાળાથી કિનારો હડસેલી નંખાવવું. જો ઉપર મુજબ બરાબર સ્થિતિ કરશો, તો બરાબર એક સીસાની માફકજ સીધા તળીએ પહોંચશો.



હવામાંથી રસ્તો કાપતી વેળા તમને હવાની લેહકીની અસરથી ગીલી લાગી, તાંતીઆ પોહોળા કરી જરા આણીગમ પેલીગમ હાથો લંબાવવાનું ખેંચાણ

ચી. ૫૪. થશે. પણ એવી લાગણીથી કોઇ પણ રીતે લલચાયા

વગર દીલ સખત કરી, સીધીજ પુતળીનાં જેવી સ્થિતિ કાયમ રાખવી. ઉધા ભુરકાની માફક ઉભામાં પણ તળીયાની ખાતરી કરવી જોઇએ. પાણી પુરતું ઉંડું છે કે નહિ તે તપાસવું જોઇએ. નહિ તો ઘણી વેળા બને છે તેમ, અગુઠો અંગુઠો તળીઆં સાથે દભરાઇ ભચડાઇ જશે; અને જો પાણી વધારે છાલકું હશે તો કદાચ ગોળી ઉતરી પડવાનો સંભવ રહેશે, અથવા પેલા નામાંકિત બલુનીસ્તની માફક ગુંદણનું હાડકું ચાગડી ફાડી કાઢશે.



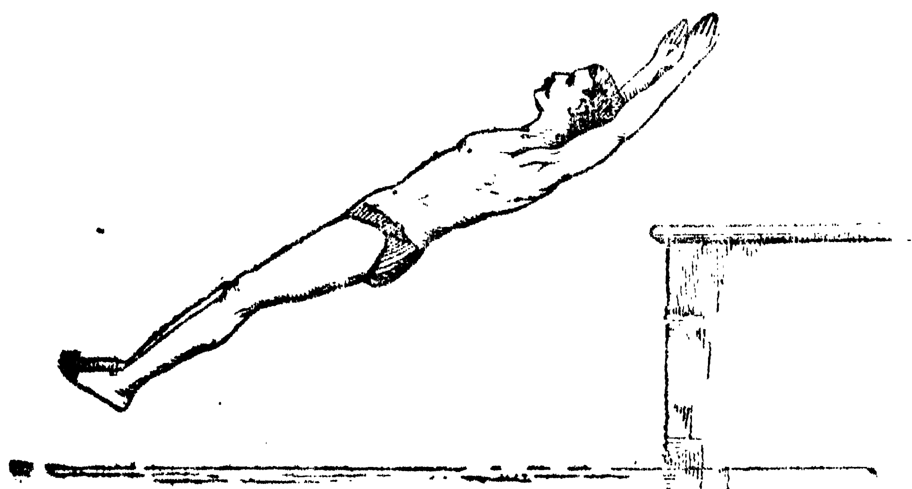
(ચિત્ર ૫૫મુ.)

જ્યારે પુરતી ઉંડાઇએ ગયેલા માલમ પડો, અને વધારે ઉંડુ જવાની જરૂર નહિ હોય, ત્યારે ગતી અટકાવવા માટે (ચિત્ર ૫૫) પ્રમાણે એકદમ હાથો પગો પહોળા કરી દેવા. એમ કરવાથી તુરત નીચે જવાની ગતી અટકશે, અને આપોઆપ ઉપર ચઢતા જશો. પછી ઉપર ચઢતી ગતી વધારવાને માટે હાથો ને પગોનાં જોડેલાં નીચલાં દબાણથી ઝટ સપાટી ઉપર આવશો.

આ ભુરકો ઘણીવાર મારવા પછી, પક્કો આવડે ત્યાર પછી હાથોને બાજુએ લટકાવવાને બદલે માથા ઉપર ઉભા

કરી પછી ભુસ્કો નાખવો. આથી નીચે જવાની ગતીને મદદ મળશે. અને તે સફાઈદાર રીતે થઇ શકશે. પણ તેમ વળી શરીર વાંકુ થવાની વલણ થશે. કેમકે હાથો સાવધ નથી રહેતા.

ઉભો ભુસ્કો બીજી તરેહનો (ચિત્ર ૪૮)માં જેમ સ્થિતિ હતી તેમજ પાછી હમણા કરો. ગુંઠણ સારીપેઠે વાળીને, જોંકો લઇ ઉછળી જેટલું બાહર આઘે કુદાય એટલું ઉંચુંજ કુદો, અને તેજ વખતે હવામાંજ પગો સીધા કરી દઇ, તેઓને આગળ પાડો; અને હાથો માથા ઉપર લંબાએલા રાખી જાણે પીઠ ઉપર પડતા હોઇએ, તેમ શરીરને પાછળ ફેંકી. પીઠનાં ગોટલાં કઠણ કરી (ચિત્ર ૫૬) પ્રમાણે જોંકાવો. જે



(ચિત્ર ૫૬મું.)

મ ઉંધા ભુસ્કા વખતે ૪૫°ને ખુણે પડયા હતા, તેમજ આ વખતે ઉભામાં પણ ૪૫°નેજ ખુણે પડવું. ચત્તું પડવું નહિ. થોડીક વેળા પીઠપર પણ ચત્તાપાટ પડાઇ જવાશે. પણ તેથી

નિરાશ થવું નહિ. બરાબર રીતસર ઊપસે ખુણે પડવાથી, સફાઈદાર રીતે અંદર સરક દેતાકે સરી જશો, અને ભુસકાની ગતીથી પગ તરફ આગળ વધી પણ શકશો. આ જો કે ઘણોજ મુશ્કેલ અને જોખમ ભરેલો દાવ છે, તોપણ ગમે એટલો મહાવરો કરી અખતીઆર કરવાને લાયકનો છે. કે કે અંદર પડવા પછી શરીર ચત્તુ તરતું થાય છે, જેથી જાણે પાછા આપણે બીછાને સુતેલા હોય, તેમ ગીલી લાગી કરાર થાય છે. જુઓ (ચિત્ર ૫૭)માં કેવો ખુશ દેખાવ છે. વળી ઘણા થો-

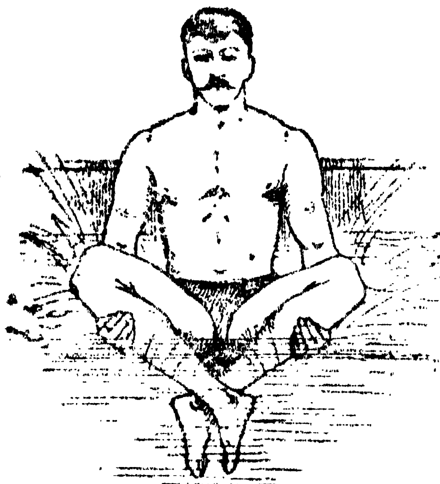


(ચિત્ર ૫૭મું.)

ડાઓ એનો મહાવરો કરતા જણાય છે, જેથી ઘણા થોડા એ પક્ષી રીતે સફાઈથી કરવાને શક્તિવાન થાય છે.

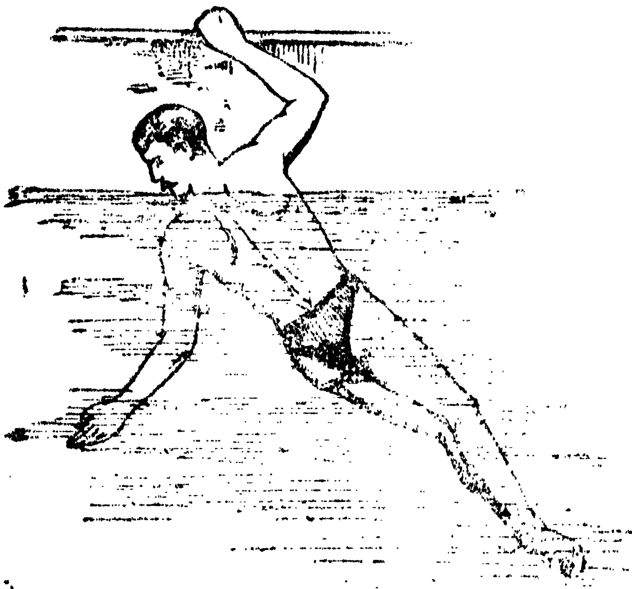
ઉભો ભુસકો ત્રીજી તરેહનો—આવી રીતે પાણીમાં દાખલ થતાં ઘણાજ થોડા જોવામાં આવે છે, અને બાયડીની માફક ઊભું સરી પડવાનુંજ પસંદ કરે છે. એમ છતાં જો કોઇ પરોણો લુગડાં પહેરી તે પાસે ઉભો હોય, ત્યારે આવી રીતે ભુસકો નંખાવવો નહિ. નહિ તો તે બિચારો નકામો પગથી માથા સુધી છંટાઇ જશે.

ભુસકો મારવાના પાટીઆ ઉપર અથવા કિનારે અથવા મછવાની લબાડી ઉપર ઉભો રહો. હાથો આમ તેમ હલાવી ઝોકો લઇ અંગુઠાએ ઊછાળો મારી, પુષ્કળ ગતી મેળવી, હિમ-તથી હવામાં ઉંચે ઉછળતા હોવો તેમ ઉભોજ કુદકો મારો.



(ચિત્ર ૫૮મું.

કુદતાને વાર હવામાંજ તરત પલાંઠી જેવી વાળી દઈ (ચિત્ર ૫૮) પ્રમાણે હાથો વડે વાળેલા પગોને પકડી પાણીમાં નખાવો. તમો જેવા ભુસ દેતાકે પડશો, તેવાંજ પાણી ઊંચે લગી છલકાશે. કેમકે વધારે વિસ્તાર વાળો ભાગ એકાએક પાણીસાથે ઘણા જુસ્સાથી અફળાશે. આમ છતાં પાણી તમોને ઘણું લાગશે નહિ. અને ઝણઝણાટ પણ ઝાઝો જણાશે નહિ. પણ જો ઉભ્ભા પગોને બદલે પલાંઠી વાળતી વખતે શરીર વાકું તીકું થઈને એક બાજુએ, ઊંધા, અથવા ચત્તા પડશો તો જરૂર ઈજા થશે.



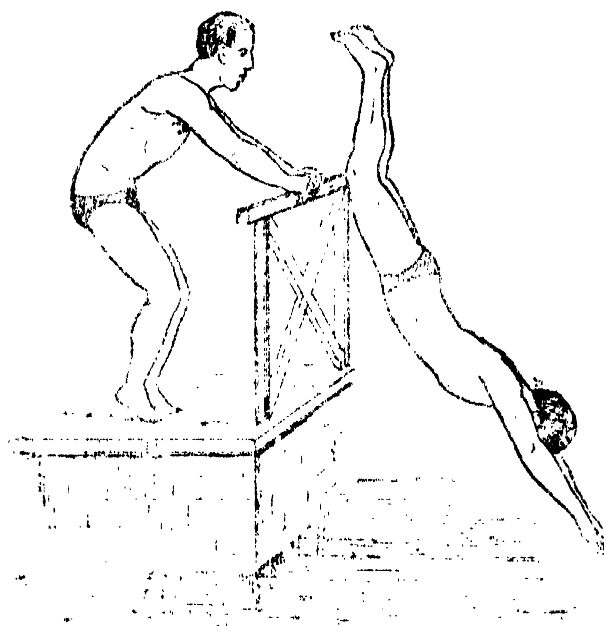
(ચિત્ર ૫૯મું.)

ઘણા ઊંચેથી ભુસ્કો મારતી વેળા જાણે તમો હવામાં ઊડો છો, અને પાણી તમારી તરફ ઊંચે ચઢી આવે છે, એવી ભાસના થાશે. જેથી હાથ પગમાં ગીલી લાગી, તેઓ છુટા થવા કરશે. તો પણ હિંમત રાખી મજબુત સખતજ રાખવા.

જો દશ ફીટની ઉંચાઇએથી ભુસકો મારવાની હીંમત આવી તો પછી ૩૦-૪૦ ફીટ ઉંચેથી પણ તેટલીજ હિંમતથી ભુસકો મરાશે.

સ્વિમીંગ બાથમાં તરતાં તરતાં, કોઇ પણ કિનારીથી પાછું વળવાનો ખ્યાલ ચિત્ર ૫૯ ઉપરથી આવશે. આવી યુકતીથી સીલ સીલા બંધ ગતિમાં હરકત થયા વગર, સહેલાઇથી, જલદીથી, થોડું જોર ખરચવે પાછું વળાશે.

ગોલાંટો વિષે ટુંકામાં જાણવું, કે કસરત શાળાઓમાં શીખવાતી કોઇ પણ તરેહની ગોલાંટો જમીન ઉપર એખલા અથવા સાથે વળગીને, ગલ્લી કરાં ઉપર એખલા યા વળગીને, કવામાં આવાની ટેવ પાડવી, પછી તે આઇને, પાણીમાં પડતી વખતે ભુસકાની બાબતમાં જણાવ્યું, તેમ પડવું. પછી (ચિત્ર ૬૦) ઉપરથી ઘણી મહીતી મેળવી આ વિષય પુરો થયેલો સમજવો.



(ચિત્ર ૬૦મું.)

પ્રકરણ ૧૬મું.

ચેતવણી.

પાણીમાં ડુબવાનાં તથા કંઇ પણ નુકશાન થયાના કારણો, ઉછાછળાપણાથી, અથવા બેદરકારીથી, અથવા અજાણપણાથી થાય છે, માટે એ બાબતોની સાવચેતી રાખવા વગર તરવાથી નુકશાન થવાને લીધે, તરવાનો ઉમદા હુન્નર વગોવાય છે, અને નીચો પડે છે. તથા તેને બદનામી મળે છે, માટે નીચલી બાબતોની પુરતી સાવચેતી રાખવી.

ભરતી ચઢતી હોય, તે વખતે એક કિનારેથી બીજે કિનારે ઘણા ફેરા આંતી ખાતી વેળા, હવામાંથી ચાલીને જયા કરવું પડે છે, તેથી પવનનાં ઝપાટા ખુલ્લા અંગપર લાગી નુકશાન થવાનો સંભવ છે. કેમકે ધારો કે, (પાસેનાં ચિત્રમાં) "ક" થી "ખ" સુધી આપણી તરવાની હદ છે, અને ભરતીના પાણી પણ "ક"થી "ખ" તરફજ ચઢે છે, તો જો આપણે "ક" આગળથી પેલી કિનારે 'ગ' તરફ જવા તરવા પડીએ તો, સીધા "ગ" તરફ જવાને બદલે ભરતીનાં જોરે તણાઇને છેક "ચ" તરફ નીકળીશું. હવે જો ત્યાંથીજપાછા આ કિનારે "ખ" તરફ આવવા થકી તરવા પડીએ તો, સીધા "ખ" તરફ આવવાને બદલે ભરતીનાં જોરે તણાઇને છેક "ન" તરફ, આપણી તરવાની હદની બાહર નીકળશે, તેથી આપણી હદમાંજ રહેવાને માટે "ચ" આગળથી પડવાને બદલે જમીનપરથી ચાલી જઇને,

'ગ' આગળથી નખાવવું, એટલે 'ખ' આગળ આપણી હદમાં પહોંચાશે.

એમ ઘણા ફેરા ખાતી વખતે ઘણી વેળા હવામાંથી આવજાવ કરવું પડે છે, અને મકાન તો નદીજ, એટલે દરીયાની લહેરના ઝપાટાનું પુછવુંજ શું. માટે તે ઝપાટા અંગપર સીધા લાગી નુકશાન કરે નહિં તેથી ફાટેલા તુટેલા ગરમ કપડાનું પણ બદન પહેરી તરવું, અને હવામાં ચાલતી વેળા એક મોટું દીલનુંછનું લપેટવું, જે તરતી વેળા કેડે વીટાળી દેવું.

બનતા સુધી તો એવા ઝપાટામાં નહીં સપડાવાને માટે પુર ભરતી થાય અને પાણી સ્થીર હાલતમાં રહે તેટલામાં કસરત કરી લેવી, પણ એમ દરરોજ ચોકસ વખતે કરવાનું ફાવતું નથી, કેમકે ભરતીનો વખત રોજ બદલાય છે, તો પણ બને તેમ અવલથી તે આખર સુધી પાણીમાંજ બોળાઈ રહેવું.

(૨) પાણીમાં વધારેવાર રહેવાથી સરદી થાય, તે દુર કરવા માટે પાણીમાંથી નીકળવાની અગાઉ, નરમ બેસાથી દીલ ખુબ ઘસીને લાલચોળ કરવું, અને લુછીને તરત ગરમ કપડાં પહેરી લેવાં, પછી કિનારે દોડવાની અથવા કોઇ પણ ગરમી લાવનારી કસરત કરવી, તે છતાં સરદીની અમર નહિ જાય તો, ગરમ પાણીનાં તબમાં બોળાઇ રહેવું. પછી જરા મરીની ચાહે કરીને પીવી, નહિ તો પીડામાં જઇને ડોકી ઊંચી કરવી પડશે. માટે જેવી અંગમાં ઠંડી લાગવાની શરૂઆત થાય કે, તરત પાણીમાંથી બાહેર નીકળી આવવાને સાવચેત રહેવું.

(૩) તરવાની દરેક જગ્યાએ પાણીનો હોયજ, એટલે તે નજદીકની જગ્યા ચીકણી સરકની થવીજ જોઇએ, માટે

તેવી જગ્યા ઉપરથી લપસી પડવાથી સાવચેત રહેવું. કેમકે પડી જવાથી ગુથણ સોહરાસે, થાપો થપકાશે, જેથી થોડાક દીવસ ઘરમાંજ બેસવું પડશે.

(૪) પાણીમાં વાકું તીકું થવાથી, કાનમાં પાણી ભરાઇ નહી જાએ તેથી સાવચેત રહેવું. તેમ છતાં જો ભરાયું તો તે કાન નીચો વાળી તે તરફનાં માથાની બાજુએ હથેળીવતી ઠોકવું, એટલે ઝટ પાણી નીકળી પડશે. તે છતાં જો નહિ નીકળે તો તરી રહ્યા પછી કીનારે આવી, મીઠાં તેલમાં લસણ કકડાવી થંડું પાડી એક બે ટીપાં તેમાં નાંખવાં. થોડાક વાર રહીને, કાન નીચો વાળતાં, તેલની સાથે પાણી નીકળી પડશે, જે કાન ખુલ્લો થવાથી માલમ પડશે, પછી બ્લાટીંગપેપરની સળી વાળીને કાનમાં ફેરવવી અને કાનમાં રૂ બોસી રાખવો. તેછતાં જો નહિ નીકળે તોપછી ડાકટર પાસે કઢાવવું. માટે બદન સીધુ રાખવાની પુરતી સભાળ લેવી.

(૫) કેટલાકો કહે છે કે, આંકડાના વાસથી સુસ્વાળ આઘી નાસે છે, પણ તરનાર આવું એકીન રાખે તો તરવામાં ધારતી હરકત કરે નહિ. વળી નદીમાં સુસ્વાળથી થયેલા નુકશાનો સંભળાતાં નથી, જોકે એક કિનારે આદમીઓ તરતાં અને બીજે કિનારે સુસ્વાળો ફરતી જોવામાં આવેછે. તળાવમાં સુસ્વાળોથી પુષ્કળ નુકશાનો થયેલાં સંભળાયછે, અને તેનું કારણ એમ જણાય છે કે તળાવમાંનાં શીકારો ખપી ગયેલા હોવાથી, તે પોતાનું પેટ પુરૂ કરવા સારૂં કિનારેનાં ઢોરઢાંકરાં ઉપર હુમલો કરેછે.

સુસ્વાળનું મુળ રહેઠાણ નદીનાં ઊંડા દહેરામાં હોય છે, કે જ્યાં સાધારણ પાણીનો જોશ, તેને એક ઠેકાણે પડી રેહવા માં હરકત કરે નહીં. પણ વરસાદનાં હિંગામમાં રેલની તાણથી તે ઘસડાવા કરે છે, અને કિનારે રહેવું તો તેના જીવને જોખમભરેલુ તેથી અંધારી રાતે જમીનપરથી ચાલી જઇને કોઈ તળાવમાં વાસો કરે છે, જ્યાં થમ પાણીમાં તે પડી રહી ઢોર ઢાંકરાંને મારી કુટીને ગુજરાન ચલાવે છે તથા છાણુ માછલી વગેરે ખાય છે. પછી વરસાદ વીત્યા કેડે જ્યારે તળાવ સુકાય છે, ત્યારે પાછી નદીમાં આવે છે. માટે સુસ્વાળથી જેટલું તળાવમાં સાવચેત રહેવું, તેટલું નદીમાં બેફિકર રહેવું. તળાવમાં પેલો તમારો આંકડો બાંકડો સૌ એક કોરેજ રહી જશે અને પોતે ઠેકાણે પડી જશો, માટે ચેતજો. નદીમાં તો તેને ખાવાનું પુષ્કળ મળે છે. માછલાં, માછલીઓ, લેવટા, લેંવટીઓ, જીંગલાં, જીપતીઓ, કરચલાં, કોદરા, ખુમલા વગેરે.

(૬) પાણીમાં ઉગેલાં, છુપાએલાં કાટીનાં ઝાડવામાંથી ભુલથી પસાર થતી વેળા, આગળ જણાવ્યું તેમ ખુબ સાવચેત રહેવું, કે પગોના ચાળા કરવાજ નહિં. પણ બને તેમ તેઓને સપાટીપર તરતા રાખી, પેટે ચાલતા હોય, તેમ કૂતરાંની માફક, હાથેજ તરી જવું. કેમકે પગો હીલાવ્યા તો જાંખરા વીટળાશે, અને તેમાંથી છુટવાનાં જેમ વધારે આવતીઆં મારશો તેમ મજબુત તેઓ વીટલાશે.

(૭) ઠંડા ઝરાઓથી સાવચેત રહેવું, કેમકે તેમાં એકાએક આવી જવાથી આખા દીલમાં આકરાં આવી જશે, અને તમે કિનારે પહોંચવાને લાઇલાજ થઇ જશો.

અવસ્ય કરીને, ઠંડીનાં દિવસમાં સપાટીપરનાં પાણી દિવસ ચઢતે, ગરમ થતાં જાય છે, જ્યારે તળેના તો ઠંડાજ રહે છે. તેથી એવાં અડધાં ઠંડા તો અડધા ગરમ પાણીમાં કદી તરવું નહીં. કેમકે તેથી તબીઅતને નુકશાન પહોંચે છે. એકજ સરખી ગરમી ધરાવનારાં બધા પાણીમાં નાહવાથીજ ખરો ગુણ થાય છે, પછી તે બધાં ગરમ હોય કે, બધાં ઠંડા.

એક અછા તરનારને એકાએક આંકરૂં આવવાથી થોડોજ ગભરાટ થશે, કેમકે તે તરતો પડી રહીને અથવા ઉભ્ભો તરીને અથવા કોઈપણ લાગુ પડતી રીતોથી તરીને, પોતાનાં અકરાયેલા અવયવને ખેંચી તાણી લાંબો કરી મસળીને, દુઃખ નરમ પાડશે. આવી વખતે હમેશ ચતું સુઇ તરી કિનારે જવામાં સારૂં છે. નહિ તો કંઇ બહારથી મદદ આવી પહોંચે ત્યાંસુધી બદનનું ગુંચડું વાળીને તરતાજ રહેવું.

જો એકું હાથને આકરૂં આવ્યું હોય, તો તેને પાણીની ઉપર ઉંચકી ઉભો કરો અને બીજા હાથે મસળી મસળી મુઠી ઉઘાડો અને વાળો.

જો પગનાં તેટાંમાં અથવા જાંગમાં આકરૂં આવ્યું હોય, તો અંગુઠા જેટલા દુર ખેંચાય એટલા ખેચીને વાળો, ખુબ ઘસઓ, અને પાણીની બાહર લાત મારવાનો પ્રયત્ન કરો, કે સ્નાયુઓ ઢીલા થઇ આરામ થાય.

'ભમરડા'નો દાવ કરતાં, જેમ ચતા પડી ગુચડું બનો છો, તેમ તમારા પગોને સારીપેઠે હાથો પહોંચે તેમ ખેંચો, અને પછી ગમે તો એખલે હાથે, કે એખલે પગે જેમ ફાવે

તેમ તરીને બાહર નીકળો, નહિં તો બાહરથી મદદ આવી પ-હોંચે તેટલોવાર અંદરજ સબડયા કરો.

આકરાંનું દુઃખ તો જેને તે આવતું હશે, તેનેજ બરા-બર રીતે માલમ પડતું હશે. અથંગ તરનારાઓ વટીક આંક-રાંનાં તથા ઝહેરી હવાના ભોગ થઇ પડેલા છે. આકરૂં ઘણું બરૂં પગનાં તેટામાં આવે છે. જેથી માંસ ગંથાઇ જાય છે, તે વખતે સુધબુધ વીસરાઈ જવાય છે, એટલે ગમે એટલા ઇ-લાજ જાણતા હોઇએ તે પણ સારી રીતે કામે લાગતા નથી, માટે એ વખતે હીંમત ધીરજ અને સમયસુચકતાની ઘણી જરૂર છે. તે વિના ગમે તેટલા ઇલાજોનું ટાહેલું લખાણ કરીએ, પણ તે વખતે સઘળું પાણીમાંજ રહી જાય છે અને કશું સુજતું નથી. આકરૂં આવવાના મૂળ કારણો બે હોય છે. ૧ અજીરણ. ૨ લોચાઓને ઘણા દિવસ સુસ્ત રાખી પછી એકા-એક એકદમ અતી ઘણા કસવા. તેટલા માટે આકરૂં નહિ આ-વવાનો સર્વથી સરસ ઇલાજ એ છે કે, ઉપલા કારણોથી પર-હેજ રહેવુ.

(૮) છાલકાં પાણીમાં ઉભ્ભો ભુસ્કો મારવાથી ગોળી ઉતરી પડવાનો સંભવ છે માટે સંભાળવું. નહિ તો ડાકટરનાં બીલો ચુકવવાં પડશે.

(૯) અજાણી જગ્યામાં ઉંધી ભુસ્કીઓ મારતાં કપાળ છુ-દાશે, માટે એવી કફોડી રમતો જરૂર વગર કીધાથી સાવચેત રહેજો, જાણીતી જગ્યામાં પણ તેમ કરતી વેળા મછવાની રો-હીલીથી સંભાળવું.

(૧૦) કોઇ પણ અજાણી જગ્યાએ ઉતરવાથી સંભાળવું. કેમકે કંઇ નહિને કંઇ તેનાં ઉંડાણમાં નુકશાનકારક ચીજો, અણીઆરા ખુપરા, કાચ, ખડકો, જાળો વગેરે છુપાએલું હશેજ.

(૧૧) ઢીલા કાદવની ઢગારી કહણ દેખાતી સપાટી, જે ઉપર ઘાંસ વગેરે ઉગેલું હોય, તેમાં પગ મુકતાં ઘણાજ ઘણાજ સાવચેત રહેજો, નહિં તો કમર સુધી અને તાલ ફાવે તો છાતી સુધી અંદર ગળી જશો.

(૧૨) જેમ ટ્રામવેની ગાડીમાંથી ઉતરતી વખતે, તેની સાથે દોડી જવાની, અથવા જે દિશા તરફ ગાડી ચાલતી હોય, તેજ દિશા તરફ પગો ધડની અગાડી પડે તેમ કુદી પડવાની સાવચેતી નહિ રાખતાં, ધરતી માતાને જોશ ભરી ચુમી લેવાઇ જવાએ છે. તેમજ ભરતીનો જોશ જબરો હોય, ત્યારે ભુસકા મારતી વખતે સાવચેત રહેવું. નહિં તો ઊંધા ચતા કે કોઇ પણ બાજુએ થપકાઇ જશો અને ત્યા જોરાવર રાઇની પોલીસ મારી હોએ તેવો ઘાટ થશે.

(૧૩) તરતાં તરતાં ડુબ્યોરે ! ડુબ્યોરે ! ! કોઈ કાઢોરે ! એમ જુઠી જુઠી બુમો પાડી કિનારેના લોકોને છેતરવાથી ખુબ સાવચેત રહેવું. કેમકે, ખોટા નકરેને કોઈ વખત કાંઈ સબબથી ખરેખર તેવોજ દિવસ આવે, ત્યારે કોઈ જુઠે મસે ફરીને જો શે પણ નહિ, અને છેતરવાનું પરિણામ આપોઆપ જણાઇ આવશે.

(૧૪) જુના પડત કુવાઓમાં ઉતરવાને બીહજો. કેમકે કારબોનીક એસીડ ગ્યાસ નામની જેહરી હવાથી દમ ગુગળાઇ

જશે. એ જેહેરી હવાની ચોકશી કરવાને માટે, તેમાં ઉતરવાની અગાઉ એક દીવો આસ્તેથી કુવામાં ઉતારવો. જો બુજાઇ જાએ તો ખાતરીથી જાણવું કે હવા ઘણી જેહરી છે. તે સ્વચ્છ કરવાને માટે એક ચુનાની તોપલી અંદર ઉતારવી, અને જ્યાં સુધી દીવો તપ્પર જેવો બળતો રહે ત્યાં સુધી ઉપલી હીકમત કર્યા જ કરવી.

(૧૫) બોટમાંથી ભુસકો મારી પાછા ઉપર ચઢતી વેળા, જો બોટ ઉંચી હોય, તો સુકાન ઉપરથી ચઢવું. અથવા બે ત્રણ પગથીઆંની દોરડાંની સીડી, ઢળતી કરીને, તે ઉપરથી ચઢવું. પણ એક બાજુએ ઉછાળો મારી ચઢવા જશો તો, બોટમાં ઠોકેલા ખીલાથી અથવા જુનાં થએલાં લાકડાંની સરાકો ભોંકાઇ પગ ચીરાઇ જશે અને બોટનાં વાંકને લીધે ઉપર ચઢવામાં ઘણી મેહનત પડશે, જેથી તરવાની મજા જાણે લાગશે નહિં.

(૧૬) તરતાં તરતાં, નાકને જોઇએ તે કરતાં વધારે સપાટી ઉપર, હાથોની હીલચાલથી લાવવા જતાં, ઉલટું ભારી માથું હવામાં વધારે ઉચકાઇને, શરીર ઉપર વધારે દબાણ કરી, તેને ડુબાડવા કરશે, અને હાથો નકામાં થાકી જશે. તેથી ફકત નાંક શીવાય શરીરનો જેટલો ભાગ પાણીમાં રહી શકે, એટલો રાખવો, કે જેથી થોડા મહેનતે વધારે ઝડપથી આગળ વધાશે. આવી રીતે એક ચોર, સીપાઇની જાણે દેખતી આંખમાં ધુળ છાંટીને, તેની કિનારાપર હાજરી છતાં, તેની જાણ પડવા વગર છુપો છુપો નદી પસાર કરી શકે છે.

(૧૭) દરિયામાં, અથવા નદી કે જ્યાં, ચોમેરથી પવન ફુંકી મોજાઓ ઉછળતા કરી દમ લેવામાં હરકત કરે તો એક હાથે નાક ઉપર મુઠી વાળવી, અને બીજે હાથે તથા પગો વડે તરવું. મુઠીનાં આગળામાંથી છોળ નાક સાથે અથડાવા પામશે નહિ, પણ હવા છુટથી આવ જા કરી શકશે.

(૧૮) કેટલાકને શરૂઆતથી એવી ખરાબ લઢણ પડીગઇ હોય છે કે, આગળ વધવાને બદલે જાણે હવામાં ઉંચે તરવાનું હોય તેમ હાથોની હીલચાલથી ઉપર નીચે ડોકું કરે છે, જેથી બે ગેરફાયદા થાય છે. એક તો આગળ જલદી વધાતું નથી, બીજું તો ડોકું નીચું બેસતી વખતે પાણી ગળે, નાકે, ઉતરી પડે છે. માટે શરૂઆતથીજ એક સરખી સફાઇદાર લઢણ હાંસલ કરવી.

(૧૯) કેટલાકને શરૂઆતથી પગની હીલચાલો ખોટી રીતે કરવાની લઢણ પડી ગઇ હોય છે, જો કે કેટલાક તરનારાઓ તેવી રીતને વળી પસંદ પણ કરે છે. તે એકે પગનાં ઝાટકા મારતી વખતે પગ પેટમાં અંદર ઘુસાડી, પાતલી વડે પાણી સામે કાટખુણે હડસેલો લગાડવાને બદલે, પગો પાછળથી હવામાં સપાટીપર છલકાવે છે, જેથી પગો વચ્ચે ઘેરાયલા લીકોણથી મળતી ગતીનો લાભ તેઓને મળતો નથી. માછલી પણ પોતાની પુછડીની હીલચાલોથી બનાવેલા એવા લીકોણોથી મળતી ગતીને લીધે તો પાણીમાં અહીંથી તહીં તીરની માફક ઉડે છે, તેજ જોઈ લેઓ, નહિં તો દેડકા કેમ પગોનાં ઝાટકા મારે છે, તે તપાસો.

(૨૦) પાણી સાથે ચેડાં કાઢવાં નહીં, અને તરતાં તરતાં સાહસીની જંગલી રમત રમવી નહીં, નહીં તો હસ્વાનું ખરનું

થઈ પડશે; તથા એકેક સાથ ટંટી છોડી ચીથરા ફાડી ધુરકા ધુરકી કરવી નહીં, તેમાં જે મીયાં માંદા હોએ તેવણે તંગરી ઉંચી કરવી નહીં, નહી તો ઉંદનું મુંહ થઇ જશે.

પ્રકરણ ૧૮મું.

દરિયામાં તરવા વિશે જાણવાજોગ.

ગમે તો ઉનાળાનાં તડકામાં ચીતરી આવે એવો ચકચકતો દરિયા સાગર હોય, કે જેમાં ઘણાંજ નાના મોજાઓ સુસ્તપણે કિનારે વાગતા હોય; કે પછી સરસર કરતા પવનથી તેનાં ફીણનાં પરપોટા થઇ, કુદરતિ અજુનની માફક કિનારા તરફ ઝડપથી ઉડી પડતા હોય, તોપણ તે દરિયા સાગર તરનારને મનથી એક બેહેસ્તખાનું જેવો છે; અને ચોમાસાની મોસમે થોડાકજ દિવશ તે એવો ખડબચડો થતો હશે કે જે વખતે તરનારની હિંમત અંદર જોંકાવવાની થઇ શકે નહિ.

એમ છતાં પાણીમાં જવાની આગમજ ભરતીના જોસ્સા વિષે માહીતી મેળવવી જોઇએ, કે જે કેટલીક ઢલાણનાં કોસ્તાવાળી જગ્યાએ એટલી બધી ઝડપથી દોડે છે કે તેની સામે તરવાને કોઇ અથંગ તરનારો પણ ફોકટમાં ફાંફાં મારશે. વળી ખડકો કઇ તરફ આવેલા છે, વગેરે વગેરે સર્વે તરેહની માહીતી કોઇ જાણીતા તે જગ્યાનાં રહીશ પાસેથી મેળવવી જોઇએ.

જો રેતી સુરજનાં તડકાંથી મજેહથી તપી હોય, તો તે પરથી પસાર થતી ભરતીનાં મોજામાં તરવામાં ઘણી મોજ

લાગે છે. કારણ કે તે વખતે ચોકસ દુર છેટે સુધી પાણી સહેવાય એટલા ગરમ રહે છે.

હમેશાં જેમ બને તેમ પુર ભરતીએ તરવા પડવું. કારણ કે કેટલીક જગ્યાએ કિનારો એટલો તો ધીમે ધીમે ઢળે છે, કે તરનારને કિનારાથી બહુ લાંબે છેટે સુધી છેક થોડાં પાણીમાં તે માટે ચાલીને જવુ આવવું પડે છે.

શરૂઆતમાં, બનતાં સુધી કિનારેથી ચાલીસેક વારને છેટે, સામે અંદર જઇને, પછી એક બાજુએ ફરી જઇને, કિનારાની સમાંતર આડુજ તર્યા કરવું. ઉંડાણમાં ઘણો ભય હોય છે, માટે અખાડાજ કરવા.

પાણીમાં દાખલ થતી વેળા તક સાધીને, પહેલા બે ત્રણ મોજાઓમાંથી ડુબકી મારી જવી, કેમકે કિનારા તરફનાં મોજાઓ હમેશ વધારે ખરાબ હોય છે.

ખડબચડા દરિયામાં મોજાઓની સામે નજર રહે, તેમ મોહું રાખીને તરવું, કે જેમ એક બાજુએ તરવાથી સારી પેઠે ફાવશે. આમ કરવાથી તમારૂં ડોકું ખોલ્લું રહેશે, કે જેથી દમ સારી રીતે ખોલાસાથી લેવાને બની આવશે; અને વળી ખારાં પાણીનાં એકુ બે જોલાબનાં ગોટ ગળાવાની તક પણ મળશે નહિં.

: પાણીમાંથી બહાર નીકળતી વખતે કઇ તરફ કઇ વખતે છેવટનો ધસારો કરવો, તે વિષે ખુબ સંભાળ રાખવી. કેમકે કવખતે ધસારો કરતાં કદાચ ભોભરૂં છુંદશો, કે ગુટણો સેકાશે, એટલે તરીને ધરાયા. ઘણોખરો ત્રીજો અને નવમો મોજો બહુ જબરો આવે છે અને દરેક જબરા પછી એક નબળો આવે છે

માટે છેવટનો ધસારો, કિનારા તરફ ફરતી વખતે, જેવો જબરો મોજો સુવે કે તુરત તક સાધીને, કરી લેવો.

ગરમ પાણી ઠંડાં પાણી કરતાં વધારે હલકું હોવાથી શરીરને વધારે નીચે ડુબાડવા કરે છે, તેથી ઠંડાં પાણી કરતાં એમાં વધારે જોર ખરચવું પડે છે.

કેટલેક ઠેકાણે, નાના ખડકોની હાર, પાણીની નીચે છુપાયેલી, ઊંડા ખએાચીઆંઓથી ભરપુર હોય છે, જેની અંદર અસાવધ તરનાર, ઘડીમાં ગુંહણ સુધી, તેા ઘડીમાં એકાએક માટીપુર પાણીમાં, નાબુદ થઇ જાયછે. નવા શીખાઉએ, દરેક અજાણી જ ગ્યાનાં તળીયાં વિશે આગળથી ચોકશી કરવાને, જેટલી સાવચેતી રાખવી એટલી થેાડી છે. ડુબકી મારતી વખતે, ખડકોની ફાટમાં ફાચરની માફક સપડાઇ જવાનાં દાખલાઓ નોધાયેલા છે. જેમ મોજો નચાવે તેમ નાચવામાંજ સલામતી છે. જો તેની સામે થવા જશેા તેા ઝુખાઇ જશેા. નહીં તેા, જેવેા તે રેાર મારતેા કે દબરાવા આવે કે સંતાઇ જવું કે પીડા પતી.

માછલીઓ વીષે સાવચેતી.

૧. કેટલાક કિનારા ઉપર એક જાતની નુકશાનકારક પણ સુંદર નાની માછલી ભમતી ફરે છે. તેને અંગ્રેજીમાં weaver કહે છે. તેને પકડવાથી માછીઓના પહોચા અને અંગુઠા વારેઘડીએ ઝહેરી થઇ જાય છે. પહેલાં ડખ ક્વચિતજ લાગે છે. પણ મુખ્ય કરીને, જો તે પગનાં તળીયામાં લાગે તેા તે સુજી આવી, વારેઘડીએ પથરાય છે, અને કંઇ ભેાકાતું હોય, એવું દરદ કરે છે. એને માટે સૌથી સારેા ઇલાજ એ છે, કે ઉપરની ચામડી કાપી નાંખવી, અને એક નસ્તરે કે છરીએ સોજાને ચીરવું, અને ખારાં પાણીમાં તે ચીરેલા ભાગને સારી પેઠે ધેાવેા. પણ સંભાળ રાખવી, કે ચામડીની અંદર રેતી ભરાય નહિં.

૨. કેટલીક જગ્યાએ, પાણીની અંદર, ટેકરાની નીચેનાં ખ-ભોચીયામાં, Jellyfish નામની લચકા જેવી માછલી, દરિયા-નાં ઉંડાણમાંથી ધસડાઇ આવેલી, એકઠી થઇ રહે છે. આમાની એકુ સાથે અથડવાથી ઘણી અણગમતી લાગણી થાય છે, અને ચામડીને કવચ લાગી હોય, તેમ તેમાં કલાકો સુધી ચવડ લાગ્યા કરે છે. લીંબુંનો રસ તે જગ્યા ઉપર ઘસવાથી સઘળું દુખ તરત નરમ પડશે.

દરીઆમાં, શરત રમવાની મી૦ હેરીગરની રીતે પુષ્કળ જોરવાળાથીજ તરી શકાશે કેમકે જેમ હાથ, હલેસાંની માફક હવામાંથી જડપથી ખેંચાય છે તેમ તેનો ભાર વધારે લાગે છે.

"પાણીનો વોહ"–તરનારે ભરતીનાં જોસ્સાબંધ વહેવા સાથે તરવાથી ઘણી સાવચેતી રાખવી કેમકે જે વેળા એના ધોધબંધ વહેતાં પાણી સાથે તરીએ તે વેળા રસ્તામાં કંઇ બોટ, અથવા કિનારે બાંધેલા ઘાટનું પગથાઉં, અથવા પુલનું ભુંગળું, સાંમેથી પકડવા જતાં તેની સાથે એવા જોરથી અફળાઇ જવાય છે, કે ફરીથી પાણીનું નામ લેવા પણ ગમતું નથી. પાણીનો વોહ જે બાજુએ હોડીને કે ભુંગળાને અથડે, તે બાજુની સાંમે બીલકુલ આવવું નહિં. પણ થોડેક છેટેથી તરીને, તેની પછવાડેનાં ભાગ તરફ વળી જવું. જ્યાં ઘણુંજ સહેલાઇથી સહીસલામત રીતે થોભી રહેવાશે. જ્યારે ચીત્ર 'ય' પ્રમાણે, તરતાં તરતાં, ઘાટના પગથીઆ આવે, ત્યાં ઉતરી વીસામો ખાવાની જરૂર જણાંય તો "ક" પાસે ઉતરવું નહિં. કેમકે ધોધથી અફળાઇ કચરઘાણ વળી જશો. પણ આઘેથી તરીને "ખ" આગળ વળવું, જ્યાં સીડીને લીધે થયેલા વાંકથી અથવા ઓકરથી તે તરફ જવાની ગલણ પણ થશે, અને બંદરની માફક સહીસલામત થોભાશે.

જેમ દોડતી આગગાડીનાં ઇંજીનની ગતી, વચમાં કંઇ જ બરી અડચણ આવવાને લીધે, એકદમ અટકી પડે, તો જડત્વને (Inertia) લીધે પાછળનાં ગહેરાઓ એકેક સાથે એકાએક જોસ્સાથી અથડીને, ભાંગી જાય, અથવા એકેક ઉપર ચઢી જાય. કેમકે તેઓને સીલસીલાબંધ મળેલી ગતી કાંઇ અટકી નથી. તેમજ પુરજોસ્સાથી દોડતાં પાણીની ગતી, વચમાં ઘાટ અથવા (ચિત્ર ૨) પ્રમાણે ઓટ આવવાને લીધે અટકી પડે, તો તેની પાછળનાં પાણી જેની ઉપર આપણે સવાર છીએ, તે ઘાટ સાથે એકાએક જોસ્સાથી અથડીને, આપણને નુકશાન કરે. તે વખતે તરવાનાં ચાળા ઊલટા કરવા. વળી ધોધ અથવા સહેજ ચલાણપરથી ઊતરતાં પણ બીલકુલ તરવાની હીલચાલ કરવી નહીં, બલકે ઉભુંજ તરતું રહેવું, અને ફકત દીશા બદલતી વખતેજ હાથોની હીલચાલ કરવી. તથા રસ્તામાં કંઇ ઓટ વગેરે અડચણ નડે, તેને પકડવાની ઉપલા દાખલાઓ કરતાં પણ વધારે હુશીઆરી રાખવી જોઇએ, નહીં તો બોબડું છુંદાઇ જશે, અથવા તો વમળ થઇ તેમાં ડુબી જશો, જેમાંથી ઉપર આવતા ઘણોવાર લાગશે, અને જાણે પગે દોરડું બાંધી નીચેથી કોઇ ખેંચતુ હોએ તેવું લાગશે.

ભરતીઓટ.

હવે એ જોસ્સા બંધ ભરતી કયાંથી આવે છે, અને પાછી ઓટ શા માટે થાય છે, તે વીશે નદીમાં તરનારને પકકી ખબર હોવી જોઇએ. આપણો મહાસાગર સ્થીર હાલતમાં તો નથીજ. તેનાં પાણીમાં દર ૧૨¾ કલાકે વધારો તથા ઘટાડો થયા કરે છે, જેને આપણે ભરતી તથા ઓટ કરીને ઓળખીએ છીએ.

ભરતી તથા ઓટ, સૂર્ય તેમજ મુખ્ય કરીને ચંદ્રની પાણી પરની ખેંચાણ શકિતથી થાય છે. ચંદ્રમાં સૂર્ય કરત પૃથ્વીની અતી ઘણો નજદીક હોવાથી, તે સૂર્ય કરતાં વધારે જોરથી પોતાનું ખેંચાણ પાણી ઉપર કરી શકે છે, અને તેથીજ ભરતી ઓટ અવારનવાર થયા કરે છે. પૃથ્વીપર એક જગાએ એક વખત ભરતી થાય, તો તેજ જગાએ સુમારે છ કલાક રહીને, પૃથ્વીની ધરીપરની ગતીને લીધે, ઓટ થશે, અને બીજા છ કલાક વીતીઆ કેડે પાછી ભરતી થશે.

એક દિવસે બપોરે બાર વાગે એક જગાએ ભરતી હોય, તો તેજ જગોએ સાંજે ૬ કલાકે અને ૧૨½ મીનીટે ઓટ થાય છે; વળી પાછી રાતે ૧૨ કલાકે અને ૨૫ મીનીટે ત્યાં ભરતી થાય છે, તો બીજે દીને સવારનાં ૬ કલાકે અને ૩૭½ મીનીટે ઓટ થાય છે, તો પાછી તેજ બપોરે ૧૨ કલાકે ૫૦ મીનીટે ભરતી થાય છે.

એ પ્રમાણે રોજ ભરતી થવાનો વખત નજદીક ૫૦ મીનીટ મોડો થયા કરે છે. હવે એક દિવસે એક જગોએ ભરતી ૫૦ મીનીટ મોડી થાય, તો ૧૫ દિવસે આસરે ૧૨ કલાક મોડી થાય, અને એક મહિને ૨૪ કલાક મોડી થાય, એથી કરીને દર મહિનાની ચોકસ તારીખે લગભગ એકસરખું પાણી રહે છે.

એ પ્રમાણે છ કલાક સુધી દરીવાનાં પાણી ચોકસ જગોએ ધીમે ધીમે ભરાય છે. જ્યારે ભરાઇ રહે છે, ત્યારે ભરતી થઇ ચુકેલી કહેવાય છે. અને પાણી પુરતાં ભરાઇ રહે તેટલાં તો તે સાગરનાં ભાગની આજુબાજુએ લાગેલાં નદી નાળાંઓમાં વેહ છે, અને તેથી નદીઓમાં ભરતી થયેલી કહેવાય છે. નદી

નાળાં ચીકાર થવા પછી, પાણી પાછા ફરવા માંડે છે. પ્રથમ દરીયાનાં પાણી ઘટવા માંડી બીજા દરિયામાં ભરતી કરવા જાય છે. પછી નદીઓનાં પાણી પેલા ખાલી થતા દરીયામાં જાય છે, એટલે નદીઓમાં ઓટ થતી કહેવાય છે. એ પ્રમાણે દર રોજ બેવાર ભરતી ઓટ થાય છે.

હવે જ્યારે ચંદ્ર અને સૂર્ય પૃથ્વીની એકજ બાજુએ એકઠા થાય છે, (એટલે જ્યારે ચાંદરાત થાય છે,) ત્યારે તેનાં સામટાં ખેંચાણને લીધે તે તરફ મોટામાં મોટી ભરતી થાય છે; અને જેમ જેમ તેઓ વેગળા પડતા જાય છે, તેમ તેમ પાણી ઓછાં ખેંચાતા જાય છે, તે છેક તેઓ સાંમા સાંમી આવે છે, (જ્યારે પુનમ થઈ કહેવાય છે) ત્યારે પાછું ચંદ્રનું એખલું છુટું ખેંચાણ થવાથી, તે તરફ મોટામાં મોટી ભરતી થાય છે. એમ મહીનામાં બેવાર મોટા જુવાળ, એક ચાંદરાતે તથા બીજો પુનમે આવે છે. અને ચાંદરાત પછી તથા આગમજનાં આઠેક દિવસો ઉપર, જ્યારે ચંદ્રમાં અર્ધો પ્રકાશીત દીસે છે, ત્યારે નાનામાં નાની ઓટ બે વાર થાય છે.

એવી રીતે કહેવાય છે તેમ, પાણી છાટથી છટકી જઇ ઓછા વધતાં નીરંતર થયા કરે છે.

હવે એક મહિને જેવી મોટી ભરતી થઇ તેવીજ પછીના મહીનાઓમાં થતી નથી, પણ નાની મોટી થતી જાય છે. ૨૧ મી માર્યની થોડોક વખત અગાઉ, અને ૨૩મી સપટેમ્બરની થોડુક પછી, સૂર્ય અને ચંદ્ર પૃથ્વીના મધ્યભાગ ઉપર સામટું ખેંચાણ કરતાં હોવાથી, વરસમાં બેવાર, વિષુપદ (મેષસંક્રાતી) અને

હરીવદ (તુલાસંક્રાતી) એ દીવસે, સર્વથી મોટામાં મોટી રેલ પૃથ્વી ઉપર પથરાએ છે.

પૃથ્વીનો સઘળો ભાગ કંઇ સપાટ હોતો નથી. ,કોઇ જગ ખાડાવાળી અને ઢલાણમાં આવેલી તો, કોઇ ટેકરાવાળી અને ઊંચાણમાં આવેલી હોય છે. ઢલાણમાં પાણી ભરાતાં જેટલોવાર લાગે તેથી વધારે વાર તેમાંથી પાછું ખાલી થતાં લાગે, એ કારણથી, અને વળી ચોકસ દિસા તરફનો પવનનો જોશ, કોસ્તાની હાલત અને આકૃતિ, સાગરની ઉંડાઇ અને વિસ્તાર વગેરેથી ભરતી ઓટનાં નીમેલા વખતમાં ખલલ પડે છે.

ટુકામાં ત્યારે રોજ ભરતી તો બેવાર આવે છે, પણ તે નાની મોટી થતી થતી મહીનામાં બેવાર મોટી જુવાળ થાય છે. દર મહિને મોટી ભરતી તો બેવાર આવે છે, પણ તે નાની મોટી થતી થતી વરસમાં બે વાર સર્વથી મોટામાં મોટી રેલ જેવી થાય છે.

પ્રકરણ ૧૮મું.

ડુબી જતા મનુશને શી રીતે બચાવવો, તથા તરતનાં ડુબેલાની શી માવજત કરવી.

હવે ખરેખરા તરનારામાં ખપ્યા ખરા. પણ જરા વાંચો. તરવાનો હુન્નર પાકો શીખી રહ્યા પછી જ્યારે કોઈ બીજા ડુબી જતા શખસને બચાવવાને શક્તિવાન થવું હોય, તો હમેશાં બુ-

૯, કપડાં સુદ્ધાં તરવાની ટેવ રાખવી. અથવા કંઇક બોજો હાથમાં લઇને તરવાનો મહાવરો પાડવો. જો કે શરૂઆતમાં એમ કરવું મુશ્કેલ લાગશે, પણ પછી સહેલું જણાશે, અને આખરે તેનાં ઘણા ફાયદા જણાશે. તેમ કરવા થકી ફાટેલાં તુટેલાં લુગડાં કામે લગાડવાં. આમ ટેવ પાડવાથી, કદાચ દેખતી નજરે કોઇ પ્રસંગ પડવે પાણીમાં તુટી પડવાની જરૂર પડે તો સમય સુચકતા વાપડી, કપડાં સુદ્ધાં તેમ કરવાને દીલમાં હીમત રહે. કેમકે જ્યારે તુરત ઉતરી પડવાનું કામ આવી પડે, ત્યારે જો દગલો પાટલુન કાઢવા, બુટ ઉતારવા અને કરતી દોડવા બેસીએ તો "તાતીરયાક અઝએરાક આવરદે શવદ, મારેગુજદે મુર્દે શવદ" વાળી વાત બને.

તમો આટલું બધું શીખેલા છેઓ એટલે દગલો, પાટલુન બુટ, વગેરે પાણીમાં પડયા પછી, દીલપરથી કેમ ઉતારવું, એ સહેલથી ધ્યાનમાં આવી શકશે.

ડુબી જતા માણસને શીરીતે બચાવવો.

કીનારેથી, અથવા બોટમાં બેઠા બેઠા, અથવા તરતાં તરતાં, અથવા કોઇપણ ઠેકાણેથી, કોઇપણ સખસને, ડુબી જતી હાલતમાં પછાડા મારતો કોઇપણ વખતે જોવામાં આવે, તો આંધળાં ઉંટની માફક એકદમ તેને બચાવવા પાછળ પાણીમાં ઝીંપલાવવાની આગમજ સમય સુચકતા વાપરવાની જરૂર છે. કેમકે તેમ નહિ કરવાથી કેટલીક વખતે પેલા બચાવનારનો જીવ પણ જોખમમાં આવી પડે છે, અને ધરમ કરતાં કરમ નડે છે.

ડુબતાની નજદીક કેમ જવું.

પહેલાં તેા, જો વહેતાં પાણી હેાય તેા, પાણી કઇ તરફ વહે છે તે જોવું; એટલે ભરતી છે, કે એાટ છે, કે ઊંચેથી વરસાદનાં પાણીનેા કાહારેા છે, અને તે કેટલેા છે, તે નજરે તપાસવું, કેમકે પેલા તરફ કેમ પહોંચવું તે સુજ પડે.

આગળ જણાવ્યુ તે પ્રમાણે, પાણીનેા જોશ ધ્યાનમાં રાખીને, એવી જગ્યાએથી ઝેાકાવવું, કે તેની નજદીક વધારે સહેલાઇથી, વગર થાકવે, અને તેની પુઠે પુઠે જઇ શકાય. તેની પીઠે પીઠેજ જવું, અને તે ગભરાટમાં તમને વળગી પડે નહિ તેની ખુબ સાવચેતી રાખવી. પછી જો એકદમ વીરમાં પડીને તેને પાણીની સપાટીપર ઊંચકી કહાડવા જઇશું, તેા આપણેજ તેના ભારે કરીને, તળીએ જવા કરીશું. તેથી આસ્તે રહીને પછવાડેથી, તેને બાજુમાંથી, આપણા વધારે તાકાતવાળા હાથે પકડવેા, કે જેથી તેનું મહેાડું સપાટી ઉપર રાખી શકાય. અને બીજા હાથે અને પગેા વડે જોરથી તરીને, તેને આપણી અગાડી હડસેલતાં કિનારા તરફ લાવવું. આમ કરવાથી, તે તમારા કેાઇ પણ અવયવને અડકી શકશે નહીં, જેથી તમારી પેાતાની હાલત જોખમમાં આવી પડે. તે છતાં, કદાચ ગભરાટમાં તમને વળગી પડે, તેા તુરત ડુબકી મારી જવી; એટલે તે સપાટી ઉપર જવા થકી તમને છેાડી દેશે. તરનારાએાએ અવાર નવાર ડુબેલાના જેવા ચાળા કરી એકેકને કિનારે લાવવાના તથા બીજા બાવજતનાં અખતરા કરવાનેા મહાવરેા પાડવેા.

તેને કિનારે કેમ લાવવેા,

જો તુરત વેળા તુમડાં વગેરે કાંઇ પણ મદદગાર હલકી ચીજ મળે તેા સાથે લઇ જવી, નહીં તેા, બીજા આદમી કણેથી ઉતાવળે મંગાવી આપણું કામ કરવું. પછી પાણીમાંજ તેને પુષ્ક-ળ થાક આપવી, અને સપાટી ઉપરજ તેનું ડેાકું રાખીને, પુષ્ક-ળ આશા આપવી, કે જેથી તેનેા ગભરાટ નરમ પડે, અને આપણને વળગીપડવાનાં કરતાં, આપણને જોઇએ તેવી સગવડથી તેને દેારવવાનું બની શકે તેમ કરવાના કહેણ મુજબ ચાલે. તેનેા ગભરાટ નરમ પડયેા, એટલે આપણે જુદી જુદી તરેહથી થાક ખાના ખાતા તરીને તેને ઉપર પ્રમાણેજ આગળ હડસેલવું. આપણેા હાથ અવારનવાર બદલતાં જવું, તેમ છતાં જો આપણેા હાથ ઘણેા ભરાઇ આવ્યેા હેાય, તેા આપણા ખભા ઉપર તેના બન્ને હાથેા પાછળથી વળગાડવા, અથવા બને તેા, ગળામાં વીંટાલવા અને તેને પાછળથી લાત માર્યા કરવાને કહેવું, કે જેથી આપણા બને હાથેા અને બન્ને પગેા છુટથી કામ કરવાને શક્તીવાન થાય અને તે પણ સપાટી ઉપરજ ડેાકું રાખી સહીસલામત આપણી પાછળ સાથે તણાતેા આવે.

પણ જો કેાઇએ આપઘાત કરવાની છેવટની બુડકી મારી હેાય, કે જેથી જાણી જોઇને, પાણી પુષ્કળ પીઇ લીધું હેાય, અને ફેફસાં (કુદરતી તુમડાં) પણ પાણીથી ભરાઇ ગયા હેાય, તેા જરા પણ વખત ખેાવા વગર જેમ બને તેમ જલદીથી અલગરીતે તેને કિનારે લાવવેા, અને પછી નીચલી હીકમતેાથી તેને શુદ્ધીમાં લાવવાની વેતરણ કરવી.

ડુબેલાંની સ્થિતી–(૧) તેની સઘળી ચેતન શક્તિ થમ થઇ ગયલી હોય છે.

(૨) પાણીમાં રહેવાથી તેનું શરીર થંડુ પડી ગયેલું હોય છે.

(૩) ફેફસામાં પાણી ભરાયેલું હોય છે,

(૪) તે કહાડી નાંખવાની બીલકુલ શક્તિ તેનામાં નથી.

(૫) હૃદયનો ધબકારો બંધ હોય છે,

(૬) તે કારણથી લોહી ફરતું બંધ થયલું હોય છે.

તેથી, આવી સ્થિતિમાં તેને ઘણો વખત રાખવામાં આવે તો, તેની જીવવાની આશા વ્યર્થ સમજવી. તોપણ નીચેની હીકમતો કામે લગાડવાથી કોઇ ત્રણ ત્રણ કલાકે પણ શદ્ધિમાં આવેલાનાં દાખલા છે. માટે ઈલાજો અજમાવવાને ચુકવુ નહિ.

દુબવાનું મુળ કારણ,

ગભરાટ અને ગુગળાત છે. કોઇ પણ જનમથી તે મરણ સુધી હવાનો દમ લીધા સિવાય જીવી શકે નહિં. જો આપણું મોહુ અને નાક થોડોકવાર બંધ કરી રાખીશું તો જીવને ગભરાટ થશે.

તરતી વેળા પાણીની છોળ મોઢા સાથે અથડાવાથી. લાંબુ તરવાથી ઘણીજ થાક લાગી હોય તેથી, આકરું આવ્યું હોય તેથી, કાંતીઆમાં વીતલાવાથી, ખડકે અથડાવાથી, સુસ્વાળ, સાપ માછલી, વગેરેનો ખોટો કે ખરો ભય લાગવાથી, લુ લાગવાથી, વીજળીનો જોંક લાગવાથી, સામસામી બાજુએથી આવતી જોશ ભરી બોટો વચ્ચે કચડાઇ જવાના ડરથી, અજાણી જગ્યાએ એકાએક આવી પડવાથી, પાણી અને આસમાન સીવાય બીજું કશું નજરે નહિ પડવાથી, ગભરાટ થઇને શ્વાસોશ્વાસ છુટથી

લેવામાં હરકત પડે છે, જેથી ગુગળાટ થાય છે, તેથી હવાનો દમ લેવાને બદલે પાણી નાક વાટે અને મોઢાં વાટે પ્રવેશ થાય છે. એમ કરતાં કરતાં ફેફસા પાણીથી ભરાય છે, ત્યારે માણસ "ડુબ્યું" એમ કહેવાય છે.

તેની નીશાની એ કે-ડુબવા પછી તરત છાતી ભરેલી લાગે, શ્વાસ ઝડપથી ચાલે, અને ડચકાં આવવા માંડે, પછી શ્વાસ થોડો ખાંચો નાંખીને ચાલે, તે સાથે ફેર આવે, કાનમાં અવાજ થાય, મોઢાં ઉપર ફીણ આવે, તરેહવાર સ્વપ્ના આવે, પછી બેસુદ્ધિ થાય, અને શ્વાસ ચાલતો તદન બંધ થાય, અને દમ બંધ થયા પછી દીલનો ધપકારો બેથી ચાર મીનીટ સુધી જારી રહીને, પછી અટકી જાય.

ઇલાજો—તેથી જેવા ડુબેલાને કીનારે લાવ્યા તેવાજ જરાપણ વખત ખોયા વગર,-(૧) તેનાં ફેફસાંમાંથી પાણી કાઢવું; પછી (૨) શ્વાસો શ્વાસ ચાલુ થાય, એવી તુરતાતુરત કોશેશો કરવી; પછી (૩) ગરમી આપવાનાં, અને લોહીનું ફરવું એક શાંત કરવાનાં ઉપાયો યોજવા.

ચેતવણી—તરત અનુભવી ડાક્ટરને બોલાવવો. ધાબળી, ગરમ કપડાં મંગાવવાં. એક કલાક સુધી ઇલાજો કરવા. એક સેકંડ પણ ખોવી નહિ, તેને ગમે તેમ ઊંચક મેલ કરવું નહિ. પગો પકડી તેને ઉંચકવો નહિ. પીપપર સુવાડી ફેફસાંમાંનુ પાણી કાઢવા માટે ગબડાવવો નહિ. ખારો અને તેજાબો દીલે મસળવા નહિ. તંબાકુનો ધુઓ તેનાં દીલમાં પ્રવેશ કરવો નહિ તેનું માથું અને ખભાં પગો કરતાં ઉચાં રહે તેમ પકડીને, તેને તાજી હવાવાળા નજદીકનાં મકાનમાં લઇ જવો.

(૧) ફેફસામાંથી પાણી કાઢવું.

ફેફસામાં હવા દાખલ થાય, તે આગમજ તેમાંથી પાણી નીકળી જવું જોઇએ. તેમ કરવા માટે તેને જમીન તરફ મોં કરીને સુવાડવો. તેનાં કપાળ નીચે ઉસીકા દાખલ તેનો હાથ મુકવો. તેને જમીનનાં એવા ભાગ ઉપેર સુવાડવો કે, માથાંનો ભાગ ધડ કરતાં ઘણો નીચો રહે. પછી તરત તેની છાતી ઉપર કેટલીકવાર દબાણુ કરવું, કે જેથી તેમાંથી પાણી નીકળી શકે.

(૨) શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ થાય એવી કોશેશ કરવી.

નીયમ ૧. બીમારને શી રીતે સ્થિતિ આપવી.

પહોળી સરખી સપાટી ઉપર ચતો સુવાડવો. માથું ઉંચું અને પગો નીચા રહે તેમ સહેજ ઢલતી હાલતમાં મુકવો. માથું અને ખભાંને ઉંચા કરીને એક નાનાં કઠણ તકીઆ ઉપર ટેકવો, અથવા પહેરવાનાં કપડાં તો ઢુચો કરીને, તેનાં બરડાની નીચે મુકો. ગળું, ગરદન, કમર, છાતી વગેરેની આસપાસથી સઘળાં તાંણી બાંધેલાં લુગડાં અથવા પટા ઢીલા કરો, અને કાઢી નાંખો અથવા કાપી કહાડો.

નીયમ ૨. શ્વાસ નાળમાં હવા દાખલ થઇ શકે તેમ કરવું.

મોઢું અને નસકોરા સાફ કરો. મોઢું ઉઘાડો, તેની જીભ આગળ ખેંચો, અને ખેંચેલીજ રહેવા દેઓ. એક રબરની પટી જીભ ઉપરથી હડપચીની નીચેથી લઇ બાંધવાથી ગરજ સરશે.

નીયમ ૩જો. શ્વાસ અંદર ખેંચાએ તેમ કરવું. તેનાં

માથા આગળ બેસો. તેનાં હાથો, કોણીનાં સાંધા આગળથી પકડી, બંન્ને બાજુએ ઉંચા કરી, બે સેંકડ સુધી તેમને ઉંચે ખેંચતા જાઓ. આથી તાજી હવા પાસરાં ઊંચકાયાથી ફેફસામાં ખેંચાય છે.

શ્વાસ પાછો બહાર કઢાય તેમ કરવું.

તેનાં હાથો નીચે વાળી, કોણીઓ અછી રીતે ધીમેથી નીચે, છાતીની બાજુની સામે, બે સેકંડ સુધી દબાવી રાખો. આથી ખરાબ હવા પાસરાં નીચે દબાયાને લીધે ફેફસાંમાંથી બાહર નીકળે છે.

ઉપલી હીલચાલો ચાલુ રાખો.

ઉપલી હીલચાલો અવારનવાર, ધીરજથી, ખંતથી, એક મીનીટમાં પંદર વખત કર્યા કરો, જ્યાંસુધી એકદમ શ્વાસ લેવાની કોશેશ થતી માલમ પડે. આથી ફેફસાંમાં કુદરતી શ્વાસોશ્વાસથી જેમ ફેરફાર થાય છે, તેમ હવાનો આવજા થાય છે.

જ્યારે શ્વાસ લેવાની કોશેશો જણાઇ, ત્યારે ઉપલી શ્વાસ આપવાની હીલચાલો બંધ કરવી, અને નીચે પ્રમાણે ગરમી આપવાની, અને લોહીનું ફરવું, ચાલુ કરવાની કોશેશો કરવાની અગાઉ શ્વાસ સારી પેઠે ચાલે તેવી ઉશ્કેરણી કરવી.

નીયમ ૪થો શ્વાસોશ્વાસ સારો ચાલે તેમ ઉશ્કેરણી કરવી.

ઉપલો ઇલાજ કરતી વખતે, છીંકણી વગેરેથી નસકોરાં ઉશ્કેરો. ગળામાં પીછાં વડે ગીલી ઘાલો. છાતી અને ચહેરો

બહુ જોરથી નીચેથી ઉપર મસળો. અવાર નવાર ઠંડું અને ગરમ પાણી તે ઉપર છાંટી, દીલ ગરમ ફ્લાનલથી ખુબ ઘડસવું અને લાલ ચોળ કરવું.

જ્યારે શ્વાસોશ્વાસ ખાતરીથી સારો ચાલવાની નીશાની માલમ પડે કે, તેને ગરમ પાણીના ટબમાં મુકો, અને જ્યાં સુધી શ્વાસોશ્વાસ પુરતી રીતે સારી પેરે ચાલવા માંડે ત્યાં સુધી ઉપર વર્ણન કરેલી હાથોની હીલચાલો જારી રાખો. વીસ વીસ સેકંડ શરીરને ઉંચકીને બેસાડેલી હાલતમાં લાવો. છાતી અને મોઢાં ઉપર ઠંડા પાણીનાં ફરકા મારો, અને નાક વાટે એમો-નીયા પસાર કરો.

જો વીજળીનો સંચો તે વખત હાજર હોય તો, કોઇ અ-નુભવી પાશે લગડાવવો.

(૩) ગરમી આપવાનાં અને લોહીનું ફરવું એક શાંત કર-વાનાં ઉપાયો.

કુદરતી રીતે શ્વાસોશ્વાસ ચાલવા માંડે ત્યાર પછી લો-હીનું ફરવું અને, ગરમી આપવાની ઉસ્કેરણી કરવી.

બીમારને ગરમ ધાબળીમાં લપેટો. અવયવોને ખુબ જોરથી ઉપર મસળો, નરમ પાણીથી, ફ્લાનલથી, ગરમ ઇંટ, રેતી વગે-રેથી કાખની અંદર દુટીમાં, હોજરીનાં ખાડામાં, પગનાં તળીયામાં સેક કરી ગરમી આપો.

જ્યારે જીંદગી પાછી તાજી થઇ અને, જ્યારે ગળી શકાય એમ જણાયું, કે ગરમ પાણીની એક ચમચી, થોડો થોડો વાઇન, ગરમ પાણી અને બ્રાંડી, અથવા કાફી આપવી જોઇએ.

બીમારને બીછાનામાંજ રાખવો. અને તે ઉંઘાઈ જાય તેવા ઈલાજો કરવા.

જરૂર પડવે છાતી ઉપર અને ખભાંની નીચે રાઈનાં મોટાં પ્લાસ્ટરો મારવાથી દુખીઆ થયેલાં શ્વાસને ઘણો આરામ મળે છે.

"તરનારની તંદારસતી."

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા. હવે તરવાથી, તંદરોસ્તીમાં કેમ વધારો થાય, તે તપાસીએ, કેમકે તરીને, એક કિનારેથી બીજે કિનારે તો ગયા. ડુબતા બચ્યા, ડુબતાને બચાવ્યા, અને પક્કા તરનારમાં પણ ખપ્યા, પણ તે તરવાનુ શીખ્યા તે કંઇ શીખી રહીને ઘેર બેસવાને માટે નહિં, પણ હરરોજ નીયમસર તે કસરત કરી, તંદરોસ્તી જાળવવાને માટે, જેથી સુખશાંતીમાં વધારો કરવાને માટે શીખ્યા એમ દરેક જણે સમજવુ જોઈએ.

જો થોડાંક અઠવાડીઆં સુધી, ચોકસ વખતમાં જેટલુ છેટું જોરથી તરાએ એટલું, દર રોજ તર્યાજ કીધું હોએ તો, એકુ બે દીવસનો ખાંચો નાંખી તરવાથી, ઘણું વધારે છેટું તેટલાજ વખતમાં તરાઇ શકાશે.

ગમે ત્યારે ગમે ત્યાં, ગમે તેવી અનીયમીત રીતે તરવું, એ તંદરોસ્તીને કેટલુંક નુકશાનકારક છે, અવસ્ય કરીને, છાતીની બીમારીવાળાને, માટે તંદરોસ્તી જાળવાને, તરવાને લગતા લાભો મેળવવા હોય તો આઠ આનાના પોસ્ટ સ્ટાંપ મોકલી તેને લગતાં પુસ્તક "તરનારની તંદરોસ્તી" માટે નામ જલદીથી નોંધાવવું.

"દુનીઆદાર માણુસની જંજાળો"

આપણી જીંદગીનો રસ્તો એક જળપ્રવાસ જેવો છે, જળપ્રવાસમાં વાદળાં, વાવ જોડાં, તથા અનેક પ્રકારના સંકટો થ

યા કરે છે, જેથી વહાણુની પ્રચિત થાય છે. વહાણુ મજબુત છે કે નહિં, તે તે સંકટના વખતમાં જણાઇ આવે છે. આપણું વહાણુ પાણીમાં ચાલે છે ખરૂં, પણ તેજ પાણી તેનામાં પ્રવેશ થવું નહીં જોઇએ, નહિં તો વહાણ ડુબી જવાનો સંભવ છે. તરનાર પુરૂષ આવા દાખલા જાતે જોઇને વિચારી શકે છે કે, તે પોતે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ. મદ મત્સર, વગેરેનાં ભુલ થાપનાં સંસારમાં મુસાફરી કરે છે ખરો, પણ તેજ લોભ, લાલચ વગેરે તેનામાં પ્રવેશ થવું નહિં જોઇએ, નહિં તો તેને પોતાને નુકશાન થવાનો સંભવ છે.

આ અતી અગત્યની બાબત, યુનાની ફીલસુફોનાં અને મહાત્માઓનાં વિચારોને આધારે લખી છે. તેની મૂળ મતલબ એ છે કે, આપણી દરેક લાગણીને સખત કેમ કરવી કે જેથી દુનીઆમાંથી દુઃખનાં મૂળનો નાશ થાએ, અને આપણે ગમે એવી ફુરદશામાં હોઇએ તો પણ દરેક ચીજમાં સુખજ દેખાએ. આવા સત્વાદિક ગુણો સંપાદન કરવા માટે, અંદર દરશાવેલા કાએદા કાનુન ઉપર એકદીલથી, મકકમપણે અમલ કરવાનીજ જરૂર છે, જેથી ગરીબ ભાઇઓ પૈસાની તંગીને લીધે અથવા કોઇબી રીતે પોતાને દુખીયા સમજતા હશે, અથવા કુદરતથીજ ગમે એવા રજો-ગુણી કે તમો-ગુણી પણ હશે, તેઓને પણ, ગરીબાઈમાં પણ, તવંગરી પ્રાપ્ત થશે, અને દરેક આસમાની સુલતાની આફ્રત થકે કલેજે સહણ કરવાની શક્તી આવશે. કિંમત રૂા. ૨ મોકલી "દુનીઆદાર માણસની જંજાલો" માટે જલદીથી નામ નોંધાવવું.

hand—Low's Oriental Books—School Music—Kindergarten Appliance—and Scientific Instruments may be had free on application.

OPINIONS.

'I may say in regard to all manner of books, Bohn's Publication Series is the usefullest thing I know.'—THOMAS CARLYLE.

'The respectable and sometimes excellent translations of Bohn's Library have done for literature, what railroads have done for internal intercourse.'—EMERSON

'An important body of cheap literature, for which every living worker in this country who draws strength from the past has reason to be grateful.'—Professor HENRY MORLEY.

'Messrs. Bell are determined to do more than maintain the reputation of "Bohn's Libraries."'—*Guardian*

'The imprint of Bohn's Standard Library is a guaranty of good editing.'—*Critic* (N. Y.)

'This new and attractive form in which the volumes of Bohn's Standard Library are being issued, is not meant to hide either indifference in the selection of books included in this well-known series, or carelessness in the editing.'—*St. James's Gazette.*

'Messrs. Bell & Sons are making constant additions of an eminently acceptable character to "Bohn's Libraries."'—*Athenœum*

જ્યોતિષ વિદ્યા અથવા સૃષ્ટિ રચના ગ્રંથ

નામનુ

૪૦૦થી વધુ સફાનું, તરેહ તરેહવાર જાતના ખુશનુમા ૬૦ ચિત્રો સાથનું, સુંદર બારડરો, જાડાં કાગલ તથા મજબુત પુઠાં શાથનું પુસ્તક—

જેમાં લખો કરોડો દુનીઆઓથી બનેલી તમામ સૃષ્ટિ તથા સૂર્ય મંડળની તમામ સમજ આપવાની બનતી કોશેશ કીધી છે. સૂર્ય મંડળની સઘળી દુનીઆઓ પેઠે આપણી પૃથ્વી પણ સુરજ આસપાસ કેવી ૩૬૫ દિવસે એકવાર ફર્યાથી ઉનાળાની ટાઢની વગેરે મોસમ બને છે તે, તથા આપણી પૃથ્વીની આસપાસ આપણો ચંદ્રમા એક મહીને ફર્યાથી તે જુદી જુદી વખતે જુદા જુદા નાના મોટા આકારમાં કેવો દેખાય છે તે, તથા ચંદ્ર સૂર્ય-ગૃહણો શાથી થાએ છે તે સઘળું તેમાં ઘણીજ સેહેલાઇથી સમજ પડે તેમ ચિત્રોની મદદ લઇ આપ્યું છે. વળી ભરતી ઓટ થવાના કારણો, રાત દિવસનું હમેશાં લાંબા ટુકી થયા કરવું, પૃથ્વીની ગતિઓ તથા ગોળાકાર વિષેની સાબીતીઓ, પુછડીઆ તારા, ખરતા તારા, રાશી મંડળના તારાના જુમખાં, તથા આસમાનના તારા, સૂર્ય-ચંદ્ર વગેરેના બ્યાન સઘળુ મન માનતી રીતે આવામાં આવ્યુ છે તે સાથે આપણી દુનીઆ જેવી બીજી કેટલી અને કેવડી મોટી આપણી ખુલ્લી આંખે આસમાનપર દેખાતી દુનીઆઓ સુરજ આસપાસ ફરે છે અને

તેઓની આસપાસ વળી કેટલા અને કેવા મોટા ચાંદો ઇશ્વરે ફરતા રાખેલા છે તે તેમજ તે દુનીઆઓ ઉપર શું શું ચીજની કેહેવાતી મોટાં મોટાં દુરબીનોમાંથી જણાય છે તે સઘળું બન્યુ તેટલું આપ્યું છે-દાખલા તરીકે હવે પછીની આવતી કેહેવાતી દુનીઆ નામે મંગળ ઉપર હવાનુ પદ ફરી વળેલુ છે અને ત્યાં દરીઆ સાગરો, નેહેરો સંયોગી ભુમીઓ વગેરે માણસની અક્કલથી બનેલી ચીજો છે; ત્યાં મોટા ખંડો છે તેના બંને ધ્રુવો ઉપર બરફના પડો બંધાઇ જાએ છે વળી ઘડીમાં તે પીગળી જાએ છે; ત્યાં ઝાડ પાનો તથા વનસ્પતિ ઉગેલી છે ત્યાં પાનખર વગેરે રૂતુઓ થતી માલમ પડે છે અને તેની આસપાસ બે ચંદ્ર ફરતા થયા છે—આ વિદ્યાનો આવો સંપુર્ણ ગ્રંથ કોઇ દિવસે ગુજરાતીમાં પ્રગટ થએલો નથી છુટક કીમત રૂ૦ ૧॥

માત્ર ૧૦૦ નકલો બાકી રહી ગઇ છે જે સામટી લેનારને માત્ર ૧) રૂપીઆમાં વેચીશું તે વીશે કેખશરો બરજોરજી પા. દેશાઇને દેશાઇ ખુરશેડજીનાં આતશબેરામ આગળ નવસારી લખવું એ માટે દરેક અંગ્રેજી તથા ગુજરાતી ન્યુસપેપરોએ તથા વીદ્વાનોએ અતિ ઉત્તમ અભિપ્રાયો આપ્યા છે જેને જોઇએ તેણે મગાવી લેવા.

માસિક મજાહ